IDENTIFICACIÓN DE PRÁCTICAS, CONCEPTOS Y BARRERAS SOCIALES DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LOS COLEGIOS DEL NÚCLEO 3 PEREIRA 2015

REYNEL EDUARDO AGUILAR GONZÁLEZ
JHON ALEXANDER OROZCO LEAL

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2015

IDENTIFICACIÓN DE PRÁCTICAS, CONCEPTOS Y BARRERAS SOCIALES DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LOS COLEGIOS DEL NÚCLEO 3 PEREIRA 2015

REYNEL EDUARDO AGUILAR GONZÁLEZ
JHON ALEXANDER OROZCO LEAL

Trabajo de Grado para Optar al Título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

DIRECTOR
MAGÍSTER NORMAN JAIRO PACHÓN VILLAMIL

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
Pereira
2015

Nota de aceptación:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
Firma Director de la investigación

Pereira, junio de 2016.

DEDICATORIA

A Dios, por ser nuestra guía y apoyo en todas las etapas y procesos de nuestras vidas, enseñándonos el camino para salir triunfantes y enriquecer nuestras vidas en este largo proceso académico.

A nuestros padres por su apoyo incondicional y esfuerzo en todo momento, las enseñanzas, amor y dedicación que han forjado en nosotros personas de bien impulsándonos a seguir nuestros sueños y cumplir nuestras metas, todo este proceso académico ha sido posible gracias a ellos.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestro docente Norman Jairo Pachón Villamil y la Magister Julia Gerlero, por sus aportes y acompañamiento en este proceso.

De igual forma, al Director de Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira el señor Orlando Muñoz Londoño*, a las instituciones educativas Inem Felipe Pérez, Técnico Superior y la Normal Superior por su confianza y credibilidad en esta propuesta investigativa, en la búsqueda de una sociedad mejor.*

A Dios, por permitirnos salir triunfantes y enriquecidas en este largo proceso académico.

A nuestras familias, por su apoyo incondicional y por querer formarnos como hombres de bien.

CONTENIDO

Pág.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA. 16
2. JUSTIFICACIÓN. 18
3. OBJETIVOS. 19
3.1. OBJETIVO GENERAL 19
3.2 . OBJETIVOS ESPECÍFICOS 19
4. MARCO REFERENCIAL. 20
4.1 MARCO CONTEXTUAL. 20
4.1.1 Marco Institucional. 20
4.1.2 Marco Legal. 24
4.2 MARCO TEÓRICO. 30
4.2.1 Recreación. 31
4.2.2. Tiempo libre 41
4.2.3. Ocio 44
4.2.4. Articulación de los tres conceptos Ocio, Tiempo Libre y Recreación. 50
4.2.5. Recreación, ocio y tiempo libre en la educación. 54
4.2.6. Actividad Física. 58
4.2.7. Deporte. 63
4.2.8. Practica social 67
4.2.9. Las barreras 68
4.3 MARCO REFERENCIAL. 70
5. METODOLOGÍA. 73
5.1 DISEÑO. 73
5.2 POBLACIÓN. 73
5.3 VARIABLES. 73
5.3.1 Tiempo libre: 73
5.3.2 Recreación. 74

5.3.3 Ocio. 74
5.3.4 Barreras. 75
5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS. 76
5.4.1 Origen. 76
5.4.2 Partes. 77
5.4.3. Descripción de la utilización del instrumento a utilizar. 78
5.5. EVALUACIÓN BIOÉTICA. 78
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 79
6.1. ANÁLISIS UNIVARIADO 79
6.1.1. Variables demográficas 80
6.1.2. Identificación de conceptos. 84
6.1.3. Frente a las prácticas sociales en recreación y actividad física. 87
6.1.4. Frente a las barreras de recreación y actividad física. 96
7. CONCLUSIONES 100
8. RECOMENDACIONES 102
9. BIBLIOGRAFÍA. 104
ANEXOS 111

LISTA DE ILUSTRACIONES

Pág.

Ilustración 1. Escudos Departamento de Risaralda. 21
Ilustración 2. Escudos municipio de Pereira. 22
Ilustración 3. Sede Dirección del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira, Inem Felipe Pérez. 23
Ilustración 4. Uso adecuado del tiempo libre. 43

LISTA DE GRAFICAS

Pág.

Graficas 1. Relación Recreación, Ocio y Tiempo Libre. 30
Graficas 2. Clasificación del tiempo libre. 43
Graficas 3. Dimensiones del Ocio. 50
Graficas 4. Dimensiones Generales. 65
Graficas 5. Dimensiones Psicosociales. 66
Graficas 6. Deporte Recreativo y al Aire Libre. 66
Graficas 7. Población Docente. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 80
Graficas 8. Edades. Docentes Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 81
Graficas 9. Distribución de género. Docentes Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015 82
Graficas 10. Estratificación socioeconómica. Docentes Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 83
Graficas 11. Asociación de conceptos. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 84
Graficas 12. Según imagen. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 85
Graficas 13. Espacio público. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 87
Graficas 14. Actividades deportivas y físicas. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 89
Graficas 15. Actividades nocturnas. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 90
Graficas 16. Actividades culturales. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 91
Graficas 17. Medios informáticos. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 92
Graficas 18. Actividades académicas. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. 93
Graficas 19. Actividades. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015. ... 94
Graficas 20. Barreras de recreación y actividad física docentes instituciones educativas núcleo No 3. Pereira, 2015 96
Graficas 21. Prácticas de recreación y actividad física docentes instituciones educativas núcleo No 3. Pereira, 2015 97

LISTA DE CUADROS

Pág.

Cuadro 1. Instituciones Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 Pereira 23
Cuadro 2. Definición de Recreación según diversas fuentes. 32
Cuadro 3. Características de la Recreación. 34
Cuadro 4. Paradigma de valores de Recreación. 38
Cuadro 5. Enfoques diferenciados del Ocio. 45
Cuadro 6. Articulación de los agrupamientos de significados de los tres conceptos. 50
Cuadro 7. Agrupamiento de palabras claves. 52
Cuadro 8. Relación entre Ocio y Educación. 57
Cuadro 9. Investigaciones referentes. 70
Cuadro 10. Tiempo libre. 73
Cuadro 11. Recreación. 74
Cuadro 12. Ocio. 74
Cuadro 13. Barreras. 75
Cuadro 14. Agrupación de prácticas por sectores. 87

LISTA DE ANEXOS

Pág.

Anexo 1. instrumento tipo encuesta aplicado para el presente estudio. 111
Anexo 2. Encuesta base sobre la cual se diseñó la encuesta para el estudio. 118
Anexo 3. Carta de solicitud de permiso al director del núcleo 3 de la ciudad de Pereira. 124

RESUMEN

La investigación “Identificación de conceptos, prácticas y barreras sociales en recreación y actividad física en docentes de Instituciones Educativa del Núcleo 3 Pereira 2015” describe los conceptos, prácticas y barreras sociales en recreación y actividad física que manejan los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo número tres de la básica y media secundaria, y así poder determinar cuáles son las falencias de estos, así como indagar acerca de las actividades que realizan en el aula de clase y en el manejo de su tiempo.

Esta es una investigación descriptiva con enfoque cuantitativo, con un diseño realizado con un instrumento tipo encuesta, se da recolección de unos datos específicos para la identificación de las prácticas, conceptos y barreras sociales de recreación, adaptándole actividad física como elemento complementario y aclarando que el tiempo libre y el ocio estarán dentro de la estructura de la recreación, para así identificar los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física. Posteriormente y con los datos listos, se efectúa un proceso de categorización y orden, funcionando como filtro para obtener la información pertinente y por medio de un análisis estadístico se utiliza las medidas de tendencia central y dispersión, al igual que las tablas o graficas respectivas para llegar a saber la perspectiva que los docentes de diferentes colegios tienen sobre recreación y actividad física.

Posteriormente se identifica cuáles son las estrategias a seguir para el fortalecimiento de los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física de los docentes de básica secundaria, dada la importancia de estos en el papel que desempeñan como educadores y con el fin de que en el futuro esta exploración pueda convertirse en una búsqueda del establecimiento de políticas y herramientas para la promoción de la recreación y actividad física.

Palabras claves: prácticas, barreras sociales, conceptos, actividad física, recreación.

ABSTRACT

Research "Identification of concepts, practices and social barriers in recreation and physical activity in teaching Educational Institutions core 3 Pereira 2015" describes the concepts, practices and social barriers in recreation and physical activity that handle teachers of educational institutions Core Educational Development number three basic and secondary media, and thus to determine what are the shortcomings of these and inquire about their activities in the classroom and in managing their time.

This is a descriptive research with quantitative approach, with a design made with a survey type instrument is given collection of specific data for identifying practices, concepts and social barriers recreation, adapting it physical activity as a complementary element and clarifying the leisure and entertainment are within the structure of recreation, in order to identify the concepts, practices and social barriers recreation and physical activity. Subsequently, with the ready data, a process of categorization and order is carried out, running as a filter to obtain relevant information and through statistical analysis measures of central tendency and dispersion is used as tables or graphs respective for get to know the perspective that teachers from different schools have on recreation and physical activity.

Then it identifies what strategies to follow to strengthen the concepts, practices and social barriers to recreation and physical activity secondary teachers basic are, given the importance of these in their role as educators and in order that in the future this exploration can become a search for the establishment of policies and tools to promote recreation and physical activity.

Keywords: practical, social barriers, concepts, physical activity, recreation.

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de una sociedad integral tanto metal como física, las entidades públicas y privadas a través de las secretarias de recreación y deportes de cada región presentan programas para el mejoramiento de la calidad de vida de la población, sin embargo se evidencia el escaso aprovechamiento de algunos sectores hacen a estos espacios tanto lúdicos como educativos, tomando un papel primordial el sector docente, ya sea por desconocimiento, por uso inadecuado del tiempo, indiferencia o un nivel bajo en cultura de esparcimiento, impactando fuertemente en la población estudiantil a la que se dirigen, presentando altos niveles de estrés, identificando la necesidad de vinculación del sector docente en programas, proyectos o propuestas para mejorar y contrarrestar los efectos de la carga laboral (Campos, Herrera, & Grajales, 2014).

Esta investigación describe los conceptos, prácticas y barreras sociales en recreación y actividad física que manejan los docentes de las instituciones educativas del núcleo número tres de la básica secundaria, y así poder determinar cuáles son las falencias de estos, así como indagar acerca de las actividades que realizan en el aula de clase y en el manejo de su tiempo.

El proyecto de investigación que se elaboró en estas páginas tiene como finalidad obtener un acercamiento hacia las actividades de recreación, ocio y tiempo libre de los docentes pertenecientes a las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira, al mismo tiempo identificar las perspectivas, ideas, conceptos, prácticas y barreras sociales, según su edad, genero, conocimientos y falencias, adaptadas al ámbito en que laboran y habitan.

Se parte que en Colombia el 52.7% de la población general no realiza con regularidad actividad física (Ministerio de salud, 1999) y en Risaralda solo el 27,8% de la población entre 18 y 69 años realizan ejercicio regularmente o actividad física ligera en su tiempo libre (23,5% promedio nacional). (Encuesta Nacional de Salud, 2007), siendo así una población sedentaria, propensas a sufrir enfermedades crónicas que son “actualmente la principal causa de muerte en el mundo” (OMS, 2011), por eso la actividad física debe ser “contemplada como un elemento beneficioso en general para el mantenimiento y la mejora de la salud, entendida esta desde la triple dimensión Bio-Psico-Social, y en consecuencia como un comportamiento deseable a incluir dentro del estilo de vida”.

Otra problemática que afecta a la población en general es el estado de salud mental de las personas, siendo en Pereira los trastornos neuróticos o relacionados con el estrés la principal causa de consulta con un 31.95% (Secretaria de salud y seguridad social de pereira, 2011), se puede entender como el resultado al poco tiempo dedicado a la recreación ya que es un determinante que contribuye a

“mejorar la salud mental y el mantenimiento de la misma” ayudando al “manejo del estrés y reducción de la depresión” (Funlibre , S.F), además busca generar experiencias creativas, educativas y saludables que promuevan la calidad de vida.

Esta investigación hace parte del macroproyecto: “Identificación de Conceptos, Prácticas y Barreras Sociales de Recreación, Tiempo libre y Ocio” del semillero de investigación Recreación y Desarrollo Humano de la Universidad Tecnológica de Pereira, que, a diferencia de los anteriores trabajos de grado, este incluye el componente de actividad física como tema de estudio, e implica un nuevo a porte tanto para el programa Ciencias del Deporte y la Recreación como para el sector en general

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.

Este estudio de tipo descriptivo cuyo objetivo principal es la identificación de las prácticas, conceptos y barreras sociales de recreación, adaptándole actividad física como componente, aclarando que el tiempo libre y el ocio estarán dentro de la estructura de la recreación, para así identificar los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física, al igual que algunos trabajos desarrollados con anterioridad se diferenciará en la población a estudiar y que en esta se pueda identificar estas definiciones y de esta manera determinar o analizar los datos obtenidos. En este caso serán los docentes pertenecientes a las instituciones educativas y colegios del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de la ciudad de Pereira, población que no ha sido parte de una investigación de esta magnitud, buscando saber la perspectiva que los docentes de diferentes instituciones tienen sobre recreación y actividad física, dada la importancia de estos en el papel que desempeñan como educadores y con el fin de que en el futuro esta exploración pueda convertirse en una búsqueda del establecimiento de políticas, programas y proyectos como herramientas para la promoción de la recreación y actividad física.

> La mayor parte de la población no dimensiona el significado de la recreación y la importancia de esta para sus vidas, por lo tanto, no maneja ni el lenguaje, la comprensión del término y la temática que se desarrolla; a pesar de esto estas mismas personas en ciertas ocasiones realizan actividades recreativas las cuales en la actualidad ofrecen un sinnúmero de alternativas, sin una finalidad focalizada a trascender en la vida de las personas a las cuales se les está dirigiendo. En ocasiones se olvida o no se sabe que “la recreación fomenta una serie de valores que llevan a crear unas alternativas de actividades sociales que modelan los actos del ser humano, tales como despertar y realzar las potencialidades del ser humano” (CONAFE, 2009).

En el caso de los docentes que trabajan en las Instituciones Educativas y Colegios en la ciudad de Pereira poco se sabe acerca de cómo aprovechan su tiempo libre, de si son conocedores del tema de recreación y actividad física. Este hecho, a su vez, lleva a pensar si los docentes están utilizando de una manera adecuada su tiempo libre o si por el contrario están sobrecargados de actividades inapropiadas y de ludopatías (como dedicar muchas horas a una actividad que se cataloga como recreativa, pero en la cual se cumple la ley del exceso y termina siendo perjudicial, la presencia de síndrome de desgaste laboral o bornout) afectando progresivamente los diferentes aspectos del ser humano sin que ellos identifiquen el porqué de esa situación.

En el programa de Ciencias del Deporte y la Recreación, siempre se ha caracterizado por la búsqueda de una intencionalidad para así poder redimensionar muchos de los elementos que han sido malversados o entendidos inequívocamente. Debido a que la realidad de la mayoría de la población nacional es de gente ajena al conocimiento adquirido, ya sea en instituciones oficiales o privadas, el accionar del programa en la ciudad de Pereira ha permitido cambiar el desconocimiento y evidenciar el empirismo en los campos de actividad física y recreación llevando a que la gente tenga una conciencia y una cultura del mejoramiento de la calidad de vida a partir de la recreación y la actividad física en su diario vivir. También cambiando el paradigma de la similitud entre la licenciatura en Educación Física y el profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación que se desvirtúa conociendo el gran horizonte que tiene este último en el campo laboral, así como el continuo y evolutivo desarrollo deportivo para la nación.

Formulación del problema:

Partiendo de las anteriores premisas, la presente investigación pretende responder al siguiente interrogante:

¿Cuáles son las prácticas, barreras y conceptos de recreación y actividad física de los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de la ciudad de Pereira?

2. JUSTIFICACIÓN.

En la actual sociedad en general, se atraviesa por situaciones diversas de cambio, generadas por estar cada vez más enterada de los temas importantes que antes se desconocían. Y lo que se ha identificado en investigaciones anteriores en el área de recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, es que no existe un concepto claro para personas de lo que es recreación y actividad física.

Otro problema identificado en la población de Pereira es el tipo de prácticas que han generado, ligados a los cambios en la manera de pensar y de vivir en un entorno que cada vez es más complejo por las necesidades que instan a descubrir la personalidad, factor determinante y que a su vez los lleva a encontrar barreras en su desarrollo.

El conocer estas prácticas sociales y barreras permite establecer en primera instancia, las prácticas poco benéficas o negativas, y en segunda instancia, las prácticas benéficas o positivas para el desarrollo integral de toda persona y los factores que impiden el adecuado uso de éstas, evidenciando los beneficios que estas conllevan como la formación del carácter personal y el fomento de las cualidades cívicas. No olvidando, como lo plantea La Asamblea General de las Naciones Unidas en la declaración de 1980, que para el hombre “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica y fundamental para su desarrollo” (naciones unidas, 1980).

Este proyecto hace parte del macro proyecto “identificar los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación, ocio y tiempo libre en la ciudad de Pereira” desarrollado desde el Programa Académico Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, teniendo como enfoque el mejoramiento de un instrumento previamente elaborado y validado que permita de manera objetiva y precisa, identificar cuáles son las prácticas, barreras y conceptos sociales de recreación y actividad física en los docentes pertenecientes a instituciones educativas y colegios públicos de la ciudad de Pereira específicamente el Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3, tomando como base conceptual de la investigación en recreación a la Magister Julia Gerlero. El resultado de esta aplicación es generar o adaptar nuevas herramientas para los docentes de las instituciones educativas y colegios, para mejorar los procesos educativos y el impacto generado en los estudiantes por los docentes, al igual permitir al Profesional del Deporte y la Recreación proponer nuevas metodologías para la exploración de dos sus principales constructos: “La recreación y actividad física”, permitiendo evolucionar al individuo y por lo tanto a la sociedad.

3. OBJETIVOS.

3.1. OBJETIVO GENERAL

Describir los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física en los docentes pertenecientes a Las instituciones educativas del núcleo número 3 de la ciudad de Pereira.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los conceptos sobre la recreación y actividad física que prevalecen en los docentes pertenecientes a las instituciones educativas del núcleo número 3 de la ciudad de Pereira.

- Reconocer cuáles son las prácticas sociales más frecuentes de recreación y actividad física, cómo hacen uso de su tiempo libre y en qué espacios físicos y temporales.

- Analizar las barreras y conceptos encontrados para diseñar una acción mejoradora para el libre desarrollo tanto en lo personal como en lo intelectual de los educadores de las instituciones educativas del núcleo número 3 de la ciudad de Pereira.

- Analizar y comparar los resultados obtenidos en esta investigación con otro estudio realizado en la misma línea de investigación.

4. MARCO REFERENCIAL.

4.1 MARCO CONTEXTUAL.

Este apartado está constituido por los marcos conceptuales relevantes para esta investigación los cuales se dividen en: Marco Institucional de la Secretaria Municipal de Educación de Pereira, la gobernación de Risaralda, el Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira y el Marco Legal, lo cual representa la indagación y recopilación de información para la construcción de la investigación, recopilando la información adecuada para sustentar este marco.

4.1.1 Marco Institucional.

4.1.1.1 Secretaría Municipal de Educación.

Misión: Formular, concertar y ejecutar políticas, estrategias, programas y proyectos, para crear contextos educativos y culturales que apunten a procesos de desarrollo continuo, en los niveles preescolar, básica y media de la educación formal, en la educación no formal, y en la trasmisión de los valores culturales, desde donde se identifica y soporte la construcción de una sociedad basada en el conocimiento y los valores para la convivencia, la justicia social, la libertad y el bien común, los valores culturales y la responsabilidad ambiental (Secretaria Municipal de Educación de Pereira, Secretaria Municipal de Educación, 2013).

Visión: Pereira contará con organizaciones educativas fortalecidas científica y tecnológicamente; eficiente en la administración de sus recursos, para garantizar una educación de calidad a todos los Pereiranos en su entorno territorial, étnico y cultural, donde el liderazgo de sus actores integre sus comunidades en torno a la escuela y a propósitos comunes, democratizando el conocimiento como instrumento de igualdad y de cambio formando personas con identidad y sentido de pertenencia, conscientes de su inteligencia, de sus capacidades creativas, innovadoras, solidarios y autosuficientes, libres y protagonistas del desarrollo local, departamental nacional.

La Secretaría de Educación Municipal de Pereira en el 2016 es una organización certificada en estándares internacionales de calidad, autónoma para administrar y planear el desarrollo educativo garantizando la eficiencia, la cobertura, la calidad y la inclusión en todos sus servicios en atención a la equidad de género y la diversidad cultural y étnica. Formando personas con identidad y sentido de pertenencia, conscientes de su inteligencia, de sus capacidades creativas, innovadoras,

solidarios y autosuficientes, libres y protagonistas del desarrollo local, departamental, nacional e internacional (Secretaria Municipal de Educación de Pereira, Secretaria Municipal de Educación, 2013).

4.1.1.2. Departamento de Risaralda

El departamento de Risaralda es una entidad territorial ubicada en el sector central de la región andina, centro occidente de Colombia. Su exposición geográfica está determinada por las coordenadas de sus límites extremos: entre los 5º32´ y 4º39´ de latitud norte y entre 75º23´y 76º18´ de longitud al oeste del meridiano 0º de Greenwich, con una extensión aproximada de 3.592 Km., lo que representa el 0.3% del área total del país, y hace parte del llamado Eje Cafetero, el Departamento de Risaralda limita con seis (6) departamentos: Al norte con los departamentos de Antioquia y Caldas, por el Oriente con Caldas y Tolima, por el Sur con el Quindío y Valle del Cauca y por Occidente con Chocó. El Departamento está dividido en 14 municipios.

según datos preliminares del censo de 2005, su población es de 859.666 habitantes, de los cuales 665.104 corresponden a las cabeceras municipales y 194.562 al sector rural, de los cuales 418.236 son hombre y 441.430 mujeres, agrupados en 231.592 hogares que habitaban 231.780 viviendas **(Gobernación de Risaralda, 2016)**.

Ilustración 1. Escudos Departamento de Risaralda.

Escudo de Risaralda

Bandera de Risaralda

4.1.1.3. Municipio de Pereira

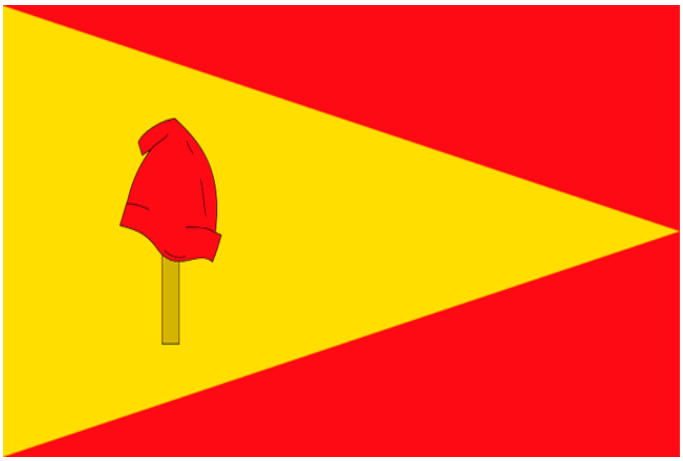
El Municipio de Pereira está localizado a 4 grados 49 minutos de latitud norte, 75 grados 42 minutos de longitud y 1.411 metros sobre el nivel del mar; en el centro de la región occidental del territorio colombiano, en un pequeño valle formado por la terminación de un contra fuerte que se desprende de la cordillera central. Su estratégica localización central dentro de la región cafetera, lo ubica en el panorama económico nacional e internacional, estando unido vialmente con los tres centros urbanos más importantes del territorio nacional y con los medios tanto marítimos como aéreos de comunicación internacionales.

Consta de 488.839 personas de las cuales 410.535 se encuentran en el área urbana localizadas en 19 comunas y 78.304 en el área rural en 12 corregimientos (Alcaldía de Pereira, 2016).

Ilustración 2. Escudos municipio de Pereira.

Escudo de Pereira

Bandera de Pereira



4.1.1.4. Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira

Pereira se encuentra compuesta por los núcleos educativos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8; constituido cada uno por varias instituciones educativas. Dentro del cual encontramos el núcleo educativo número 3 que cuenta con 23 instituciones

educativas de carácter públicas, siendo la Institución Educativa Inem Felipe Pérez su sede, ubicada en el barrio el Jardín I etapa.

Cuadro 1. Instituciones Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 Pereira

NÚCLEO 3 I.E. INEM FELIPE (SEDE)		
AQUILINO BEDOYA	FERROCARRIL	Avenida 30 de Agosto # 72-57
DEOGRACIAS CARDONA	BOSTON	Barrio El Vergel -Av. Sur
CAMILO TORRES	BOSTON	Calle 19 No.16-43
LA DULCERA	BOSTON	Avenida Sur Calle 28
NORMAL SUPERIOR - EL JARDÍN	EL JARDÍN	Barrio El Jardín II etapa
LICEO AMÉRICAS	EL JARDÍN	Jardín II Etapa
INEM FELIPE PÉREZ	EL JARDÍN	El Jardín I etapa
LA JULITA	UNIVERSIDAD	Complejo Educativo la Julita
MARCO FIDEL SUAREZ	VILLAVICENCIO	Calle 8 No.11-34
MATE CAÑA	FERROCARRIL	Calle 62 No.10B-08 Barrio Mate caña
FRANCISCO PEREIRA	AEROPUERTO	Barrio La Libertad Aeropuerto
LA LIBERTAD	AEROPUERTO	Barrio La Libertad Aeropuerto
REMIGIO ANTONIO CAÑARTE	UNIVERSIDAD	Calle 14 Cra 17 Esquina
PROVIDENCIA	BOSTON	Cra. 20 No.23-15 B/Providencia
EL POBLADO	POBLADO	Urbanización El Poblado, I etapa
SAMARIA	POBLADO	Samaria I
EL ROCIÓ		Barrio El Roció
SAN NICOLÁS	SAN NICOLÁS	Cra. 15 No. 30-34
SUR ORIENTAL	BOSTON	Barrio Boston Frente al CAI
GUSTAVO A. GARRIDO	BOSTON	Calle 16 Cra. 31 esquina B/ San Luis
TÉCNICO SUPERIOR	UNIVERSIDAD	Calle 17 Cra. 23
MARIELA LEMUS	UNIVERSIDAD	Calle 17 No. 25-09 Ciudad Jardín
SAMARIA	POBLADO	Cra 34 No 32c-35 B/Samaria

Ilustración 3. Sede Dirección del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira, Inem Felipe Pérez.

4.1.2 Marco Legal.

4.1.2.1 Derecho Internacional.

a. La **Asamblea General de Naciones Unidas** aprueba la **Declaración Universal de los Derechos Humanos** en **1948**:

Se reconoce la recreación como un asunto público de importancia. En esta noción, el artículo 24 de dicha declaración, dice que: "*Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas*" (Funlibre, 2004).

b. la **Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre en 1948.**

Artículo 15. Incorpora como factor irrenunciable de derechos individuales, que: "*Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico*" (Funlibre, 2004).

c. En el desarrollo de la **Conferencia** de las **Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y Medio Ambiente** de **1976** que se realizó en la ciudad de Vancouver (Canadá), los países asistentes declararon por unanimidad:

"*...que la recreación es necesidad fundamental del hombre contemporáneo...*".

d. La **Asamblea General de las Naciones Unidas** declara en **1980**:

Que, para el hombre, *"después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo"* (Funlibre, 2004).

e. Finalmente, el 20 de noviembre de **1989**, la **Asamblea General de las Naciones Unidas**, aprueba la **Convención Sobre los Derechos del Niño**:

Artículo 31: 1). *Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.* **2)** *Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento...".*

4.1.2.2 Constitución Política de Colombia.

La Constitución Política de Colombia en el **En el Título II: De los Derechos, las Garantías y los Deberes; Capítulo II: De los Derechos Sociales, Económicos y Culturales**, de la Constitución Política de Colombia, nombra diferentes artículos que garantizan el debido cumplimiento de la Recreación en su calidad de derecho y servicio público:

a. **Derecho fundamental de los niños**

Artículo 44. ***Son derechos fundamentales de los niños:*** *la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura,* ***la recreación*** *y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. Tanto el estado como la sociedad y la familia del niño tienen la obligación de garantizar el desarrollo armónico e integral del niño y hacer cumplir sus derechos, derechos que prevalecen sobre los demás* (Funlibre, 2004).

b. **Derecho fundamental de las personas**

Artículo 52. *Se reconoce a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre como derechos fundamentales de todas las personas. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas* (Funlibre, 2004).

c. **Derecho fundamental en la educación**

Artículo 67. *Es un derecho de la persona la educación y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso a la ciencia, a la técnica, al conocimiento y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la* ***recreación****, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente* (Funlibre, 2004).

4.1.2.3 Legislación Colombiana.

a. Ley 181 de 1995, también conocida como la **Ley del Deporte**, por medio de la cual se crea el **Sistema Nacional del Deporte**.

El **artículo 5º**, reconoce la Recreación como "un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo *de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento*".

Y el mismo define el aprovechamiento del tiempo libre como: "*el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica*" (Funlibre, 2004).

El **artículo 6º**, en concordancia con las Instituciones sostiene que: "*Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular*" (Funlibre, 2004).

Artículo 7º, dice que: "*Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción*" (Funlibre, 2004).

Principios fundamentales.

Artículo 4° *Derechos sociales.* El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes (Ministerio de Educación, Ministerio de Educación. (s.f.)., s.f.).

4.1.2.4 Ministerio de Educación Nacional y Coldeportes.

4.1.2.4.1. Ley General de Educación 115 de 1994.

Objeto de la Ley: La educación es un proceso de formación permanente, personal y cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes.

ARTICULO 157. Funciones de la Junta Nacional de Educación. La Junta Nacional de Educación, June, tiene las siguientes funciones generales:
a) Ser órgano consultivo permanente en materias relacionadas con la prestación y organización del servicio público de la educación;
b) Proponer al Gobierno Nacional políticas, programas y proyectos conducentes al mejoramiento de la calidad, cobertura y gestión del servicio educativo;
c) Formular propuestas al Gobierno Nacional sobre proyectos de ley y reglamentaciones que faciliten el cabal desarrollo de la educación;
d) Plantear acciones de investigación que promuevan el desarrollo científico del proceso educativo nacional;

e) Presentar periódicamente al Gobierno Nacional, con base en los resultados de investigaciones estadísticas, informes de evaluación sobre el cumplimiento de los objetivos del servicio público de la educación;
f) Darse su propio reglamento, y
g) Las demás que el Gobierno Nacional considere pertinentes en desarrollo de la presente ley (Ministerio de Educación, ley 115 de 1994, s.f.).

4.1.2.4.2. Ley 715 del 2001. Competencias de las entidades territoriales en otros sectores.

Artículo 76.7. En deporte y recreación

76.7.1. Planear y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio.

76.7.2. Construir, administrar, mantener y adecuar los respectivos escenarios deportivos.

76.7.3. Cooperar con otros entes deportivos públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en la ley (Ministerio de Educación., Ley 715 del 2001., s.f.).

4.1.2.4.3. Ley 181 de 1995.

Artículo 58. El fomento, la planificación, la organización, la coordinación, la ejecución, la implantación, la vigilancia y el control de la actividad del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física constituyen una función del Estado que ejercerá el Ministerio de Educación Nacional por conducto del Instituto Colombiano del Deporte – Coldeportes (Coldeportes, 2011).

Artículo 59. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, en coordinación con Coldeportes:

1. Diseñar las políticas y metas en materia de deporte, recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física para los niveles que conforman el sector educativo.

2. Fijar los criterios generales que permitan a los departamentos regular, en concordancia con los municipios y de acuerdo con esta Ley, la actividad referente al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el sector educativo (Coldeportes, 2011).

Adicionalmente en la Ley 181 de 1995, existen otras normas que hacen referencia

a la Recreación, entre las cuales vale la pena mencionar: Ley 715 de 2001, Ley 100 de 1993, Ley 617 de 2000, Ley 11 de 1996, Ley 152 de 1994, Ley 131 de 1994, Ley 489 de 1998, Ley 229 de 1995, Ley 65 de 1993 y Ley 29 de 1990, entre otras.

4.1.2.5 La Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física y Educación Física2012-2021 “PEREIRA ACTIVA, SALUDABLE E INCLUYENTE”

Representa una nueva visión de éste sector y de la forma como contribuye a la solución de las principales problemáticas en cuanto a salud pública, convivencia social, baja participación ciudadana, escasos logros deportivos y déficit en la garantía del derecho de espacios públicos para la práctica del deporte, la actividad física y la recreación.

La política pública de deporte, recreación, actividad física y educación física (DRAEF) postula como objetivo general: “contribuir al desarrollo humano, la convivencia y la paz de los habitantes del Municipio de Pereira garantizando el derecho fundamental al deporte, la recreación, la educación física, la actividad física con criterios de equidad e inclusión en el marco de las políticas sociales del País” (Alcaldia Municipal de Pereira, 2011). Además en su Lineamiento número 2, Promoción y fomento de la recreación, la educación física, la actividad física, el deporte estudiantil y social comunitario, propone como objetivo estratégico número 19, “Fomentar y desarrollar la recreación con criterios de inclusión” (Alcaldia Municipal de Pereira, 2011) y en el número 20. “Promover la universalización de la actividad física en el municipio, con criterios de inclusión” (Alcaldia Municipal de Pereira, 2011).

4.1.2.6. plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019

Según el plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019, aprobado por el consejo directivo del ente rector del sistema nacional del deporte por el acuerdo 013 del 18 noviembre de 2009; postula en su segundo lineamiento la promoción y el fomento de la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte estudiantil y social comunitario (Coldeportes, 2009).

4.1.2.6. Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019

El plan nacional de recreación en su objetivo estratégico 18 postula: “Fomentar y desarrollar la recreación, con criterios de inclusión, se recoge para el Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019, el criterio poblacional por edad, etnia o condición diferencial como referente para el diseño de estrategias, diferenciadas para la primera infancia, las personas mayores, la adolescencia y juventud, sin obviar las diversidades por otras dimensiones y condiciones”.

4.2 MARCO TEÓRICO.

Se proponen aquí, sintéticamente, desentrañar los significados de los conceptos Ocio, Tiempo Libre, Recreación, tomando como base conceptual de la investigación a la Magister Julia Gerlero, los que habitualmente son utilizados como sinónimos encubriendo sus especificidades. Se plantea la búsqueda en torno a establecer las similitudes entre recreación y tiempo libre, al igual que ocio y tiempo libre a fin de acceder a la formulación de un concepto de recreación que facilite el estudio de la misma.

Graficas 1. Relación Recreación, Ocio y Tiempo Libre.

4.2.1 Recreación.

Son muchos los conceptos y autores como Johan Huizinga, Julia Gerlero siendo esta base importante en la investigación, que se han dedicado a definirla desde una perspectiva macro, en donde se enfoca su aplicación principalmente en el hombre como único sujeto de interacción y realizador de la misma. En su aplicación interior, es decir, en el desarrollo de su ser indómito y de constante búsqueda de encontrar un gusto con su mundo, su vida, su ser y sus incógnitas internas.

Cuando el hombre identifico el placer, goce y alegría de las actividades que van desde el accionar laboral y la aplicación de actividades ajenas al trabajo, como los espacios de esparcimiento, de descanso, de tiempo libre, vio la necesidad imperante de explicarse por qué se daban tales situaciones. En primera instancia, de forma tentativa y empírica, se dirá que la recreación es sinónima de creación, diversión, alegría, elementos que carecen de importancia y que se hacen sin esfuerzo, por gusto, en forma voluntaria, en los ratos de ocio, en las vacaciones, en el tiempo libre; es decir, algo que no es obligatorio, que genera satisfacción y placer.

Este concepto de recreación no ha sido la excepción a la hora de la investigación científica que en el afán del saber del hombre se ha desarrollado en otros temas a lo largo de la vida humana, por lo que el campo de investigación y concepción del mismo es amplio; se inició con conceptos adoptados para esta investigación, características, dimensiones, tipos, valores, áreas y beneficios del tema en mención, que se lograron de acuerdo al estudio y la exploración realizadas, incorporando los posibles obstáculos en la práctica de la recreación.

4.2.1.1. Percepción conceptual de la recreación

El concepto de recreación se enmarca en este punto dentro de una perspectiva histórica: surge en primer término como una necesidad básica y en tal sentido, se constituye en un derecho fundamental de los seres humanos. Dada su trascendencia en el desarrollo del hombre, es urgente ir más allá de la visión superficial de la recreación. Es así como Huizinga (1972) plantea: “El equilibrio del ser como homo-faber, hombre que trabaja, homo-ludens, hombre que reivindica el juego co-creador y la posibilidad de imaginar, y homo-sapiens, hombre que piensa, crea y genera conocimiento” (Huizinga, Reimpreso 2000), Esta definición permite entender como al hombre desde el punto de vista de un concepto general del mismo que viene impregnado en si con el símbolo de juego, el trabajo y la razón.

En cuanto al desarrollo del concepto el ámbito nacional se han desarrollado trabajos investigativos como el realizado por la Universidad del Cauca, en el cual sus investigadores afirman de la recreación:

> “hablar de recreación en nuestra cultura (colombiana) es pensar en divertirse sanamente, hacer actividades lúdicas, jugar con los amigos, realizar una práctica deportiva, ir a las piscinas, pasear con la familia..., para que estas actividades fueran recreativas tendrían que generarnos alegría, placer, risa. Desde nuestras vivencias creíamos que la recreación era solamente diversión, ya que fue transmitida de esta manera por nuestros padres, maestros y la sociedad en general. Al tener la oportunidad de conocer otros conceptos y diferentes visiones acerca de la recreación, nos ha sorprendido de manera agradable ver que está presente en otros campos como en la educación, lo laboral, filosófico, familiar, espiritual y en todas las dimensiones del ser. Es por tanto la re-creación ese proceso de transformación de actividades de manera lúdica, donde prime el goce, el placer consciente y trascendente, compartido con otros y en armonía con la naturaleza, es un medio que nos permite transformar nuestras vidas dándole una nueva mirada a la realidad en la que vivimos, trascendiéndola a través de la reflexión, buscando en ella un sentir donde estamos siendo conscientes de lo que hacemos” (Trigo & Montoya, Colombia Eco-Recreativa, 2011).

Es tan amplio y complejo el concepto de recreación que sería casi imposible definirlo sin tener en cuenta que en últimas es otra de las actividades las cuales el hombre teje en pro de su expresión de libertad dentro de deberes y reglamentos para vivencias en sociedad.

La recreación, es una actividad compleja y diversa que para ser explicada requiere de las construcciones teóricas y metodológicas aportadas por otras disciplinas que, como la sicología en este caso particular, le otorga pertinencia temática.

Otros conceptos son:

> Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinado, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en valor social otorgado y reconocido a alguno de su componente (Psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactorio del placer buscado, los miembros en una sociedad concreta (Gerlero J. C., 2004).

Tomado del trabajo de grado identificación de conceptos y prácticas sociales de tiempo libre, ocio y recreación en los estudiantes de pregrado de la jornada diurna de la universidad libre de Pereira (Ospina Zuluaga, 2008). El libro, Recreación de Carmen Grace Salazar Salas (2007), presenta algunas definiciones y conceptos sobre recreación que serán citados a continuación.

Cuadro 2. Definición de Recreación según diversas fuentes.

Definiciones de recreación según diversas fuentes	Definición de recreación

Bucher (1968)	Actividades en las cuales participa una persona durante sus horas no laborales. Esas actividades son elegidas voluntariamente por la persona para obtener una experiencia satisfactoria
Kraus (1971)	Actividades o experiencias realizadas durante el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona participante para obtener satisfacción, placer y valores personales y sociales
Ramírez (1982)	Actividades que se realizan en el tiempo libre de manera voluntaria y con carácter aficionado y que no están sujetas a normas o intereses laborales. Estas actividades son capaces de desarrollar la personalidad y compensar carencias originadas en otros momentos de la vida
Chaves Iturrequi (1985)	Actividades voluntarias de educación no formal, con las cuales se logra un equilibrio integral
Ibrahim y Cordes (1993)	Actividades organizadas en las que se participa durante el tiempo libre
Jordan (1996)	Actividades no relacionadas con el trabajo y que se realizan durante el tiempo libre
Kraus y Curtis (2000)	Forma de actividad humana, realizada voluntariamente durante el tiempo libre, usualmente placentera, sin propósitos prácticos o extrínsecos
Rossman y Schlatter (2000)	Experiencias por medio de las cuales se puede obtener beneficios personales y sociales. La recreación tiene un propósito moral en la sociedad y es restauración del arduo trabajo
Kraus (2001)	Actividades o experiencias humanas que ocurren en el tiempo libre, que se escogen voluntariamente con propósitos intrínsecos y placenteros
Russell (2002)	Actividades que las personas realizan durante su tiempo libre

Fuente: (Salazar Salas, 2007)

Este concepto refiere la recreación en el hombre como un todo, desarrolla el mismo desde las perspectivas psicológicas y físicas, como un individuo que actúa para una sociedad en un acto especifico como las prácticas sociales o individuales del tiempo libre en búsqueda del disfrute y goce.

Adicional a los conceptos teóricos encontrados también se halló representaciones prácticas como la enunciada por Ventosa (1998): Recreación hace referencia a escuchar música, lo artístico, auto formarse, socializarse. Así se puede hacer referencia como agentes o formas de recreación típicas a las formas lúdicas sociales (carnavales, fiestas populares y tradicionales, etc.), las actividades físico-atléticas y deportivas (juegos, partidos, ciclismo, carreras, juegos regionales y tradicionales, etc.), algunos tipos de entretenimientos y aficiones (colecciones, experimentos físicos, químicos, biológicos, rompecabezas, clubes, acuarios, etc.), ciertas exhibiciones y demostraciones, algunos encuentros y certámenes (las fiestas y celebraciones, entre otros).

Autores como Sajón, citado en Ramos (1986). La recreación se define como:

> …experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuyen a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad (Ramos, 1986).

Para los encargados de la actual investigación el concepto emitido en consenso sobre la recreación se tomó del observar como un niño se concentra en una actividad cualquiera y concluyendo que la recreación es: la conquista del tiempo con una actitud lúdica y cambiante frente a otras manifestaciones humanas, donde el ser humano se aleja de la monotonía, actúa de forma natural y espontánea, no distingue edad, reflexiona consciente e inconscientemente y añora volver a vivir grandes momentos.

La recreación en el programa de ciencias del deporte y la recreación como: “Un proceso de construcción permanente que, desde la condición humana y la visión sistémica, promueve actitudes de vida y de disfrute, en escenarios participativos desde lo individual y lo social, en la búsqueda de generar experiencias creativas, educativas y saludables que promuevan la calidad de vida” (PACHÓN, 2012).

Cuadro 3. Características de la Recreación.

Una participación de la persona:	una actividad
Debe darse durante el tiempo libre	tiempo libre
Ser elegida libremente	Voluntaria
Sin fines de lucro o beneficios	no utilitaria
Agradable a la persona	Placentera
No cause daño a la comunidad	no antisocial
No cause daño a la persona	no autodestructiva
Un contenido	artesanías, juegos, bailes, deportes etc.

Fuente: (Aguilar Cortes, La recreación como perfil profesional: experiencia americana, 2005)

En resumen, la recreación encierra actividades realizadas en el tiempo libre, de manera voluntaria, que genera placer, relación social, beneficios, enfocadas a un contenido específico.

4.2.1.2. Dimensiones de Recreación.

Una dimensión socio-histórica y cultural, en la que se sitúan las transformaciones, continuidades y discontinuidades de las prácticas recreativas en las distintas culturas y en procesos históricos determinados que explican su emergencia, motivos, sentidos, significados y función social que se les asigna en la diversidad de contextos. Existe un corpus amplísimo de estudios sobre la historia de la recreación e investigaciones, que informan acerca de las manifestaciones de las prácticas recreativas como hecho social diverso en las culturas y que refieren la universalidad de las mismas. No obstante, estos mismos estudios marcan un derrotero para indagar con el máximo rigor acerca de los procesos históricos en torno al sentido que cobran las prácticas recreativas en la constitución de los actores y los escenarios que recomponen el tejido cultural colombiano en sus regiones y localidades. Si bien la historia de la recreación está estrechamente vinculada con la institucionalización del tiempo libre, en la misma medida lo está respecto al trabajo, la constitución de la democracia, la paz y en general en la formación de las identidades nacionales.

Una dimensión teórico-práctica desde donde se explica la recreación dirigida como un tipo de práctica profesional específica y un nuevo campo interdisciplinario. Esta dimensión es aún un terreno inexplorado a pesar de fuerza que ha tomado en las últimas décadas la formación de profesionales en los distintos niveles académicos. ¿Desde qué concepción y/o qué marcos teóricos se enmarcan las ofertas de formación profesional? ¿Qué lugar ocupan en la variedad de propuestas curriculares la investigación y la práctica profesional?, ¿Qué perfiles profesionales y ocupacionales se esperan socialmente de un profesional de la recreación?, en fin, son muchos los interrogantes que pueden formularse cuando se hace referencia a una práctica profesional, cuyos discursos tienen un fuerte componente interdisciplinario y tributan de la pedagogía, las ciencias humano-sociales, el arte. Esta dimensión abordada desde la vida académica, identifica campos de intervención que en sí mismos configuran temáticas con objetos de estudio muy específicos tales como la terapia recreativa, el turismo sostenible, el contexto de la educación escolar, la administración recreativa, el contexto de la educación popular y el desarrollo comunitario.

Una dimensión de construcción de saberes como lugar para la identificación de objetos y problemáticas de estudio que sitúan a la recreación como un campo del saber en el que se asuma que la investigación es uno de instrumentos más refinados para la construcción y producción de conocimientos en este campo. Que, además,

permita sistematizar saberes y experiencias, observar con rigor las situaciones recreativas dirigidas o no, e interpretar, analizar y caracterizar mediante la orientación de marcos teóricos la realidad de las prácticas recreativas sus significados y sentidos en la vida social y cultural (Mesa Cobo, 1999).

4.2.1.3. Clasificación de la recreación.

Ramos (1986), clasifica la recreación en activa o pasiva, la recreación activa implica acción, pero además que la persona disfrute prestando el servicio y la otra disfrute de recibirlo, en la recreación pasiva, Ríos expresa que “ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella” (RÍOS, 2013). Es el tipo de recreación a la que se asiste o por accidente o por obligación y el prestador del servicio no logra conseguir la cooperación de quien se beneficia de ella. Otro ejemplo de recreación pasiva es ir al cine, al teatro, porque se disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella (Ramos, 1986).

Una clasificación planteada por Ramos (1986), es la siguiente:

a. Juegos. Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los pre deportivos, los intelectuales y los sociales.

b. Expresión Cultural y Social. Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

c. Vida al aire libre. Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Ejemplos de actividades con estas características son: conocimiento sobre parques naturales, parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos (Ramos, 1986).

Otra clasificación.

Según el autor Roberto Bullón la recreación se clasifica desde la base de que todo aquello que el ser humano realiza en su tiempo libre porque le gusta y le entretiene, es una actividad inicialmente recreativa (Bullon, 1986).

- Por su actitud
- Pasivas: es solo receptiva
- Activas: el hombre se ve impulsado a erigirse como actor de sus procesos recreacionales.

4.2.1.4. Valores de recreación.

Cuando se habla de los valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, esto permite relacionar la recreación con la acción que promueve, la generación de valores dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quien la práctica. Según Ramos F. (1997) los valores de la recreación se pueden clasificar en:

a. Valores biogenéticos: Que se traducen en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

b. Valores sociales: Se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

c. Valores físicos: Propician el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al estrés social en función de su salud. Además, contribuye a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social.

d. Valor Social: Es un fenómeno social a través del cual el hombre canaliza sus inquietudes y expectativas comunitarias para subsistir, contribuyendo a formar un ciudadano comunicativo e interesado en sus semejantes, convirtiéndose en un elemento o agente facilitador de costumbres, culturas, necesidades e intereses en lo personal como en lo social y al fomentar el fortalecimiento del espíritu de la confraternidad y de la comunicación, y a través del turismo presenta como una alternativa comunicacional entre las comunidades.

e. Valores sicológicos: La participación en actividades recreativas genera satisfacción, “agradabilidad” y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de estrés y de energía síquica, así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo, la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio síquico del hombre; propicia alegría,

entusiasmo, autorrealización y autoconfianza, así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

f. Valor económico: Permite el desarrollo de recursos humanos en términos económicos, representa una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del turismo que se proyecta como la primera organización de mayor disponibilidad económica para el desarrollo de una nación generando nuevas formas de trabajo y alternativas positivas para la sociedad, incentivando la creatividad y la continuidad del hombre en el tiempo.

g. Valor educativo: Se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, dado que las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades generan satisfacciones que perduran en el tiempo.

h. Valor espiritual: Permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera:

- Búsqueda de identidad social, espiritual y moral.
- Fortalecimiento de la fe-creencia en un ser supremo.
- Crecimiento personal en una vida de armonía y tranquilidad.
- Claridad de pensamiento honesto, sincero y desmedido.
- Respeto a sí mismo y a los demás.
- Admiración por la naturaleza y la importancia de su conservación.

i. Valor Ambiental: Preservación del medio ambiente, lo que se traduce en el mantenimiento de nuestra esencia biológica y al mismo tiempo de la especie humana, así como también el mantener una limpieza social de nuestras formas de vida social sin olvidar la preservación del equilibrio ecológico (Ramos, 1986).

Los valores de la misma están ligados tal cual como en el inicio del párrafo se mencionó a los valores del hombre ya que como se ha escrito anteriormente estas actividades esta inertes en la vida del ser humano desde su existencia.

Por su parte, Bolaños T. (1996) realizó una exhaustiva investigación y conformó un paradigma de valores de recreación, que a continuación se específica:

Cuadro 4. Paradigma de valores de Recreación.

1. VALORES DE SUPERACIÓN Y CONQUISTA	
• Triunfo • Éxito • Gloria • Atención	• Concentración • Tenacidad • Aventura • Competencia
2. VALORES DE COMUNICACIÓN Y PROMOCIÓN SOCIAL	
• Tolerancia • Compañía • Pertenencia • Participación	• Integración • Convivencia • Cooperación • Solidaridad
3. VALORES DE ALEGRÍA Y BUEN HUMOR	
• Optimismo (1) • Conversación • Expresión	• Ingenio • Oportunidad • Diversión
4. VALORES DE DESCANSO Y DIVERSIÓN	
• Entusiasmo (1) • Conversación (2,3) • Diversión (3) • Entrenamiento • Burla (3)	• Jocosidad (3) • Gozo (5) • Satisfacción • Pereza (5) • Ocio
5. VALORES DE APRECIACIÓN Y CREATIVIDAD	
• Expresión (3) • Atención (1) • Goce • Deleite • Gusto	• Apreciación • Cambio • Asombro • Contemplación
1. VALORES FÍSICOS	
• Competencia • Reposo • Relajación	• Placer • Higiene • Prevención

Fuente: (Bolaños, 1996)

4.2.1.5. Beneficios que han sido atribuidos a la Recreación.

4.2.1.5.1. beneficios personales de la recreación

- La recreación ayuda a que la gente viva más, adiciona dos años a la expectativa de vida.

- Prolonga una vida independiente en los viejos por reducción de la enfermedad y las incapacidades típicamente asociadas al envejecimiento ayudándolos a recuperar vitalidad e involucrándolos en la vida en comunidad
- La recreación reduce significativamente el riesgo de enfermedades y ataques del corazón
- La recreación combate la osteoporosis que afecta al 25% de las mujeres en la postmenopausia
- La recreación mejora la salud y el bienestar general
- La recreación reduce el estrés en un mundo cada vez más exigente y estresante
- La recreación contribuye a construir la autoestima y una imagen positiva, ambas esenciales para la salud mental, el bienestar psicológico y la prevención
- La recreación es esencial para el desarrollo del niño – la mayoría de habilidades para la vida son aprendidas a través de la recreación y el juego supervisado
- La recreación reduce conductas autodestructivas y antisociales en jóvenes
- La recreación contribuye a mejorar los niveles de satisfacción de la vida.

4.2.1.5.2. beneficios sociales de la recreación

- La recreación proporciona seguridad, oportunidades de recreación para el desarrollo, aspecto importante para el niño
- La recreación permite la construcción de habilidades sociales y estimula la participación de la vida en comunidad
- La recreación construye y fortalece la auto dependencia de las comunidades
- La recreación alimenta y da soporte a una vida independiente a discapacitados – construyendo habilidades de autoconfianza y los contactos comunitarios requeridos.
- La recreación fortalece y contribuye al mejoramiento de la calidad de la educación y al cumplimiento de su misión de brindar una formación integral.
- La Recreación produce líderes que servirán a sus comunidades de diferentes maneras y fomenta la participación y desarrollo comunitario
- La recreación reduce el aislamiento y la desesperanza un problema particular en la mayoría de las personas mayores
- La recreación reduce el crimen y la violencia otros comportamientos antisociales
- La recreación reduce el racismo y nutre la armonía étnica y cultural en la comunidad
- La recreación y parques contribuye a fortalecer la familia y fortalece el desarrollo urbano y comunitario

4.2.1.5.3. beneficios económicos de la recreación

- La recreación reduce significativamente los costos en salud.
- La gimnasia y la recreación mejoran la ejecución del trabajo incrementando productividad, decrementando el ausentismo, reduciendo los accidentes de trabajo.
- Reduce los costos asociados con el crimen y la disfunción social.
- La recreación y parques son un generador significativo de empleo –profesional, artista, programas de urgencia, manufactura, etc.
- Pequeñas inversiones en recreación frecuentemente conducen a grandes ingresos económicos de retorno por sus múltiples efectos.
- La recreación y parques atrae y retiene negocios como un componente clave de la calidad de vida es uno de los más grandes negocios.
- Los parques protegen espacios abiertos y pueden pagarse a sí mismos
- Los parques y los espacios abiertos son a menudo el más alto y mejor uso de la tierra.

4.2.1.5.4. beneficios ambientales de la recreación

- Los parques y los espacios abiertos protegen la biodiversidad y la integridad ecológica
- Los parques y los espacios abiertos mejoran la calidad del aire en áreas urbanas por efecto de los árboles y la reducción de la polución atmosférica
- Los parques y los espacios abiertos es a menudo una solución efectiva para el manejo de las aguas – ecológica y económicamente
- La recreación al aire libre es la mejor vía para promover la comprensión y sensibilidad ecológica
- Los parques y los ambientes naturales tienen gran significado espiritual para muchos – beneficios filosóficos y religiosos
- Las ciclo vías, las vías peatonales ahorran energía y protegen la calidad del aire incorporando medios de transporte no motorizados.
- Los parques y los espacios abiertos mitigan el desastre ambiental (PACHÓN, 2012).

4.2.2. Tiempo libre

4.2.2.1. Concepto

El tiempo libre es un concepto tan amplio y lleno de diversas definiciones, se tendría que hablar de tiempo laboral y extra laboral, cuando se hace referencia al tiempo laboral se habla del tiempo de trabajo remunerado y no remunerado, mientras que el extra laboral se refiere al tiempo que se encuentra fuera de la producción, el cual conlleva al tiempo libre o también conocido como tiempo residual; este último, el residual, no se le puede considerar como tiempo libre debido a que delimita los

elementos relativos y no al tiempo propiamente libre, lo que es más importante, en las situaciones sociales actuales debido a que si no “se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica” (Sánchez, 2002). O como bien afirma Luis R. Acosta “sólo el hombre que posee ocio es libre, entonces, según la práctica social sólo el hombre libre puede disponer de su tiempo libre” (Acosta, 2002).

4.2.2.2. Concepciones sobre tiempo libre

Una concepción del tiempo libre que se elaboraron Gómez y Pérez hace referencia a lo siguiente: “El tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas” (Gómez & Pérez, 2007). Es un tiempo libre atado a reglas y normas cumplimiento de deberes, ligado a ser limitado por las ocupaciones del diario vivir, pero que dentro de los términos se considera libre.

El tiempo libre, es un tiempo sociocultural, un tiempo de prácticas sociales individuales y colectivas, que resultan de la interacción social y que se conforman en el propio tejido social, influenciado por la institucionalización de la cultura misma. El tiempo libre a que el hombre tenga derecho no es solo cuestión cuantitativa o temporal, tiene más un sentido cualitativo, puesto que en él se modifica nuestro estilo de vida y las estructuras sociales en las que nos insertamos, así como los valores y principios que incorporamos a nuestra existencia (Valdez Alfaro, 2008).

Otro concepto de tiempo libre es el emitido por la World Leisure Recreation Association (1993) es: “El tiempo libre se refiere a un campo especifico de la experiencia humana, con sus propias ventajas, incluyendo la libertad de elegir, la creatividad, satisfacción, disfrute y mayor placer y felicidad. El tiempo libre comprende diversas formas de expresión y actividad elementos que son a menudo de naturaleza física, como así mismo intelectual, social, artística y espiritual” (WLRA, 1993). Esta encierra actividades de diferente índole siendo más amplio en su definición.

El tiempo libre más que un espacio o momento es un estado de conocimiento propio de goce de la libertad de elegir, ser creativo y un momento de satisfacción propia que nos dirige a obtener mayor placer y felicidad.

4.2.2.3. Clasificaciones del tiempo libre

Graficas 2. Clasificación del tiempo libre.

Hernando Duque en su libro Pedagogía del Tiempo Libre clasifica el tiempo libre en nocivo, neutro y positivo, para que de esta manera el pedagogo pueda encausar sus esfuerzos en transformar los primeros en tiempo libre positivo, mediante acciones educativas que inviten a la reflexión y al cambio de actitud frente al tema.

a. Tiempo libre nocivo. Hace referencia al tiempo que utiliza el individuo para la degradación del ser y de la sociedad. Es decir, tiempo utilizado para el consumo de sustancias que impiden el equilibrio del organismo (homeostasis) lo cual conlleva a una degradación, por ende, comete actos indebidos en contra de la sociedad.

b. Tiempo libre neutro. Tiempo utilizado para realizar actividades o pasatiempos como ver televisión, descansar entre otras. Este tiempo también se le puede decir tiempo muerto porque no presenta ningún beneficio en el sujeto, es decir cumplir con una labor de la cotidianidad.

d. **Tiempo libre positivo.** Es el tiempo en cual el sujeto es libre de elegir las actividades que desea realizar, el cual permite que se encuentre consigo mismo, lograr esa sensación de libertad y satisfacción consigo mismo y el entorno (DUQUE).

Ilustración 4. Uso adecuado del tiempo libre.

4.2.3. Ocio

Etimológicamente proviene del latín otium, cuyo significado tiene que ver con el reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), “ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales” (Aguilar Cortes, La recreación como perfil profesional: experiencia americana, 2005). Pero para llegar a una adecuada comprensión del concepto de ocio, es imprescindible diferenciarlo del tiempo libre (Cuenca Cabeza, 2000).

Para Argyle (1996), el ocio es: “el conjunto de actividades que una persona realiza en su tiempo libre, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse y desarrollarse a sí mismo”.

Mundy (1998) y Dattilo (1998), consideran el ocio: “como un espacio en el que ha de estar presente la libre elección para el logro de una autorrealización, como un derecho de la persona y como un medio para la mejora de la calidad de vida”.

Según Caride (1998), el ocio ha sido conceptualizado desde tres enfoques diferenciados:

El ocio son el conjunto de todas esas actividades que realiza la población docente en su tiempo libre sin obstrucciones o influencia de entorno y la sociedad con la finalidad de divertirse, entretenerse y desarrollarse como individuo.

Cuadro 5. Enfoques diferenciados del Ocio.

a.	*Dimensión básica de la vida cotidiana* de la persona en función de los hábitos y comportamientos socioculturales de su comunidad.
b.	*Derecho que ha de ser garantizado* por las políticas de servicios sociales con el objetivo de reducir la inactividad y las conductas antisociales que puedan aparecer en el tiempo libre de las personas.
c.	*Factor de desarrollo integral de la persona humana*, valorado como ámbito de expansión cultural idóneo para promover experiencias con fines formativos o terapéuticos.

Para la Asociación Internacional WLRA (WorldLeisure&RecreationAssociation), el ocio es:

Una actividad que fomenta la buena salud general y el bienestar, al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su propio ocio (WLRA, 1993).

Durante la década de los ochenta, Henz (1976), en sus diversos estudios, analiza la pedagogía del ocio y la contempla como la educación dirigida al aprendizaje de la utilización correcta del tiempo libre, aportando un sentido a los tiempos vacacionales y vivenciando de forma armónica el trabajo, el ocio y la fiesta. Diferencia tres grandes grupos de actividades que se pueden realizar en el tiempo libre:

- Las aficiones, que se enmarcan dentro de un ocio activo y consciente, desarrollando múltiples intereses.
- Las actividades que consisten en ver excesivamente la televisión, beber de forma exagerada y otras actividades similares, que configuran un ocio pasivo.
- Las actividades útiles que no son pura diversión.

Dentro de los fundamentos que crea la recreación para su verdadero sentido de necesidad imperante en un individuo y en la sociedad se encuentra el ocio que es la adecuada contemplación de las manifestaciones típicas del individuo hacia una actividad gratificante como lo es la recreación.

El concepto de Manuel Cuenca Cabeza citado por José Fernando Tabares (Tabares Fernández, 2011), donde plantea que dentro de las manifestaciones de ocio más que la importancia del acto como utilización como “satisfactor”, sino en la utilización

como base en el desarrollo humano pues ella debe trascender para que puedan impulsar los procesos en los cuales el hombre desarrolla y busca la manera de su dimensión humana, ya que no se puede ver solo como una forma de sentirse libre y gratificado pues debe tener un componente humano ya que el desarrollo de una sociedad no solo se mide en cuestiones económicas o de producción de capital, lo cual indica que las sociedades actuales también son medidas y catalogadas por su desarrollo humano.

El ocio es considerado dentro de una sociedad universal como un “satisfactor” que varía según la sociedad y la cultura que se tenga sobre cierto modo de satisfacer; lo que quiere decir es que según la manera individual de vivir y sentir cierto placer o estímulo va a generar diferentes modos expresión de la vivencia, es como un alimento el cual cada persona lo asimila según su metabolismo, pero en el caso del ocio dependería de la cultura y sus modos de manifestarla para que sea diferente el propósito en cada uno de quienes lo vivan. Estos satisfactores se clasifican tanto como se está siendo “satisfactor” del cual se pueden crear niveles del modo de satisfacer o porque se ha dejado claro que el hecho de que el ocio cumpla con una serie de modelos de desarrollo de las sociedades no tiene una relación directa con la calidad de vida lo que para algunos será gratificante para otros no será más que desde lo cotidiano se convierta en parte de su rutina.

El planteamiento de Manuel Cuenca sobre la manera como el ocio es asumido como necesidad humana y deja claro una serie de características para que se considere parte importante de la vida y ellas van encaminadas en que deben ser libres, placenteras y gratificantes y lo replantea Stebbins y citado por José Fernando Tabares (Tabares Fernández, 2011) el cual esboza que debe ser autotélico y con características similares, libres y con sensaciones gratificantes.

Manfred Max-Neff citado por José Fernando Tabares (Tabares Fernández, 2011), afirma sobre que se puede tener a niveles personales de satisfactores estos, pero no necesariamente están ligados a los bienes y servicios a los cuales la persona pueda acceder; la vivencia como tal ellos cambian según la manifestación que produzca, indica que así se haya definido el “satisfactor” la forma de acceder a él no va a ser la misma para todos.

La forma de convertir el sentido del ocio en “satisfactor” se asocia con las esferas de ser, estar, hacer y el tener queda como un último ya que a pesar de que se tenga una forma económica no basta, se necesitan los componentes del ser, estar y hacer para que se pueda complementar el indicador de satisfacción que se genera con la práctica del ocio.

El ocio tiene gran importancia en el medio ambiente porque es la forma adecuada con la que interactúa el hombre para su adaptación según María Raquel Popovich (Toselli, 2007), afirma, la interacción del hombre con el medio genera en él cambios especiales que adecuan su modelo de ocio y en consecuencia se da un verdadero

significado del mismo. El ocio es un pilar fundamental para la creación de beneficios personales, económicos y la calidad de vida, a esto se le suman los aspectos sociales los cuales van cambiando las manifestaciones de ocio según la tecnología y la generación a la que esté siendo el hombre influenciando. Si no existiera el ocio y el tiempo libre, no se encontraría la visión de cómo planificarlo pues es importante en el camino organizarlo, darle forma; hoy en día la población juvenil no sabe cómo orientar las prácticas de realización debido a que no tienen una manera adecuada de distribución del tiempo.

En lo individual el ocio es la actitud recreativa que complace necesidades, intereses y preferencias y que están encaminadas a los modos de vida afectan el ámbito de encuentro.

La vivencia del ocio aumenta al incorporarse el tiempo para el recuerdo, el sentimiento que permite evocar una experiencia vivida de manera positiva, pasa a convertirse en elemento motivador de una nueva experiencia, es decir, el ocio propugna un dinamismo que permite vivir de forma gratificante un pasado, un presente y un futuro.

El ocio son el conjunto de todas esas actividades que realiza la población docente en su tiempo libre sin obstrucciones o influencia de entorno y la sociedad con la finalidad de divertirse, entretenerse y desarrollarse como individuo.

4.2.3.1. Dimensiones del ocio

El concepto de ocio se hace realidad en el momento en que tiene un fin en sí mismo, cuando proporciona una sensación gratificante y es elegido libremente. Su realización se lleva a cabo a través de seis dimensiones que se relacionan con diferentes estilos de vida, con diversos entornos, ambientes y recursos (Cuenca Cabeza, 2000).

A. Dimensión lúdica: A través de la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad, tanto psíquica como física y la diversión que proporciona el aspecto lúdico del ocio se puede analizar desde la perspectiva del juego en todas sus dimensiones.

El juego presente en el tiempo libre deja de ser un recurso, o una estrategia didáctica, para convertirse en una actividad real de ocio, elegida libremente y sin un objetivo directo de adquisición de nuevos contenidos. Desde esta perspectiva, el fin del juego es la actividad en sí misma, voluntaria y libremente elegida. El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, no un medio

para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas.

B. Dimensión deportiva: Las experiencias lúdico-deportivas contribuyen al desarrollo integral de la persona, incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan las relaciones sociales, y promueven los hábitos de salud e higiene corporal. La práctica deportiva puede contribuir a que el sujeto se extienda, se sienta aceptado por los demás, tenga éxito, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física.

C. Dimensión festiva: La fiesta supone la reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Implica alegría, entretenimiento y regocijo. Posee un carácter comunitario, en el que el individualismo se convierte en una actitud antagónica al propio concepto de fiesta. Lleva implícito un estado de ánimo determinado y se realiza junto con otras personas.

La dimensión festiva del ocio posibilita unos niveles de disfrute elevados; y esto no sólo cuando se participa en el acto festivo, sino que, tanto la experiencia de preparar una fiesta como posteriormente de recordarla, proporcionan sensaciones placenteras.

Se ha de vivir la experiencia, tanto de la preparación como de la participación en actos festivos, puesto que posibilita la puesta en práctica de habilidades relacionadas con la organización y el trabajo y genera sentimientos de bienestar por la unión con los demás.

D. Dimensión creativa del ocio: Se encuentra relacionada con educación artística en los aspectos referidos a la música, la pintura, la danza, etc. Posee un carácter formativo, cultural, de desarrollo personal, mediante el aprendizaje y la formación. Tiene una finalidad en sí misma y ha de ser elegida libremente. Es un ocio que se diferencia de los demás por su naturaleza reflexiva.

La experiencia, elegida libremente, que surge a través del contacto con las diferentes técnicas artísticas, produce un sentimiento gratificante de autorrealización, debido al desarrollo personal que se genera mediante el aprendizaje. El disfrute del ocio creativo depende de la preparación que se precise para poder acceder a él.

La práctica de un ocio creativo requiere una formación previa en la creatividad y un aprendizaje, para poder apreciarlo y disfrutarlo. Partiendo de esta premisa, cobra especial relevancia la Educación Artística, presente en todos los currículos de la enseñanza obligatoria, que potencian la aproximación a experiencias de carácter cultural incidiendo en la reflexión y el conocimiento.

El desarrollo de las experiencias tanto culturales como artísticas, desde la perspectiva del ocio, genera el desarrollo de su dimensión creativa desde dos direcciones. La primera como expresión creativa y la segunda como penetración receptiva. Se precisa una iniciación y una preparación cultural básicas.

Ejemplos de posibles actividades creativas pueden ser:

- Hacer trabajos manuales como son la pintura, costura, modelado, bricolaje, etc.
- Hacer alguna colección, leer cómics, tebeos, revistas, periódicos, libros.
- Hacer pasatiempos: crucigramas, sopas de letras.
- Tocar un instrumento, realizar fotografía y vídeo.
- Asistir a clases de pintura, baile, teatro, música, cerámica, etc.
- Ir al cine, teatro, concierto, visitar una exposición, un museo, un edificio, etc.

E. Dimensión ecológica: Proporciona el encuentro con la naturaleza, desde una perspectiva de disfrute, en la que no importa la actividad que se realice. Lo que prevalece por encima de todo es divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales que proporciona la naturaleza.

Los paseos por los jardines, los parques naturales, el campo, el turismo rural, la jardinería y horticultura, los deportes al aire libre, la playa y la montaña, las granjas escuelas, las aulas de la naturaleza, son algunos de los ejemplos, de los entornos naturales de los que se puede disfrutar, y que proporcionan unas actividades muy saludables, sobre todo para los niños y jóvenes que viven en las grandes ciudades.

Los beneficios de este tipo de ocio se encuentran avalados actualmente desde los principios de la Educación Ambiental, que propugna el contacto con la naturaleza de forma armónica y el desarrollo de las responsabilidades individuales y colectivas para su óptima conservación.

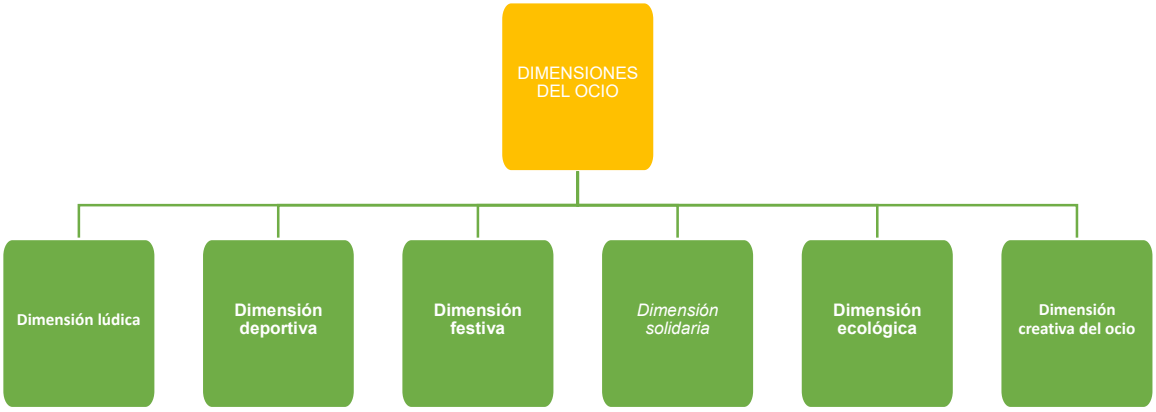
Son muchas las actividades ecológicas que se pueden realizar:

- Los juegos en los parques.
- Paseos por la ciudad o por el campo.
- Ir de excursión y realizar turismo por zonas de playa y montaña.
- Asistir a una granja-escuela, responsabilizarse del cuidado de algún animal doméstico, cuidar plantas, practicar la jardinería, etc.

F. Dimensión solidaria: Las acciones realizadas de forma desinteresada, con un fin en sí mismas, pueden llegar a formar parte del ocio autotélico. Hasta hace relativamente pocos años, este tipo de actividades no se relacionaban con el ocio.

Surgen desde las más básicas, como es el colaborar en el mantenimiento de la casa ordenando sus objetos personales, en la elaboración de las comidas para la familia, en actividades de limpieza del hogar, en la compra de los productos de primera; ayudar a algún miembro de la familia en su trabajo, en el cuidado de algún familiar, colaborar con algún vecino, participar en alguna actividad solidaria organizada por el colegio, la parroquia, una ONG u otras instituciones (Cuenca Cabeza, 2000).

Graficas 3. Dimensiones del Ocio.



4.2.4. Articulación de los tres conceptos Ocio, Tiempo Libre y Recreación.

En este esquema sacado del libro de la Majister Julia Cristina Gerlero (Gerlero J. C., 2004), se presenta la articulación de los agrupamientos de significado construidos para cada uno de los conceptos en estudio.

Esta presentación, en una lectura horizontal del esquema facilita la identificación de la presencia de las categorías preliminares de análisis en los distintos conceptos; a su vez la lectura vertical, es decir hacia dentro de cada concepto, permite identificar la forma en que se vincula cada grupo de palabras en sus significados.

Cuadro 6. Articulación de los agrupamientos de significados de los tres conceptos.

OCIO	TIEMPO LIBRE	RECREACIÓN
Estado del alma Actitud de no actividad, percepción receptiva en el propio ser Actitud psicológica Actitud de la mente Estado mental Motivación intrínseca Motivación intrínseca Estado del ser Disposición de ánimo		Actitud de Placer relación trabajo-juego Motivación intrínseca Compromiso personal Experiencia consiente de enriquecimiento propio Condición emocional interior Actitud personal, centrada en la persona
Tiempo libre Tiempo no obligado, libre Tiempo libre neto Tiempo diario Desocupado	Tiempo residual no obligado Tiempo no obligado Tiempo liberador Tiempo liberado Tiempo de no trabajo Tiempo contenedor del ocio tiempo social Tiempo de reproducción superior Tiempo objetivamente libre, subjetivamente libre Tiempo liberado del trabajo, de la cultura de masas Tiempo como condición	Ocurre en el tiempo no obligado
Actividades libres, de no trabajo Actividades de diversión, relajación, desarrollo personal Actividad de tiempo libre Actividad de tiempo libre Ocupación autotélica Actividad=recreación	Actividades descanso, diversión, desarrollo personal ¡ Actividades de descanso, recreo, distracción, desarrollo personal, turismo Actividades individuales voluntarias Actividades de no trabajo Esfera de actividad y creatividad Actividad carente de necesidad económica Actividades psicológicamente vividas como libres Prácticas de descanso, diversión, desarrollo creador Compromiso por placer de la actividad misma	Actividad de compromiso voluntario en el ocio Actividad de ocio, fin en sí misma Prácticas de diversión Juego Actividad como expresión de la propia personalidad Actividades del tiempo libre Actividad lúdica Actividad de ocio Actividades elegidas, placenteras, voluntarias Actividad de tiempo libre Actividad voluntaria en el tiempo libre Experiencia dependiente de la actividad
Ausencia de necesidad Libertad de trabajo, de obligaciones Libre elección en el tiempo propio Expresión de propia libertad Libertad, motivación intrínseca Experiencia de libertad Libertad percibida Libertad percibida	Liberación del tiempo, vivencia de libertad Libertad percibida Auto condicionamiento, afirmación individual y social Libertad, autonomía e Independencia	Libertad de volver a crearse Elección libre y personal Uso discrecional del tiempo libre
Placer Placer Disfrute subjetivo Satisfacción intrínseca		Motivada en el placer Goce Experienci4 disfrutable/ voluntaria

		de satisfacción inmediata Experiencia de plenitud Placer en sí misma Placer Goce auto condicionado Engendra alegría, aceptación, éxito, autoestima, placer Expresión de emociones públicamente Tensión agradable Placer, satisfacción hacia el propio yo Diversión Beneficios personales Obtención de satisfacción
		Ocio organizado Implica temporalidad, intencionalidad y organización Proyecto común institucional Medio para alcanzar un fin Educación para / en el tiempo libre Institución social
Demostración pecuniaria Participación social	Productor de comportamientos y valores Modo del tiempo social Manipulación, alineación, presiones subterráneas Instrumento integrador de la personalidad Condicionamiento social Participación social Voluntaria	Experiencia dependiente del contexto Beneficios sociales Fines sociales Diversión compensatoria por condición del trabajo

Fuente: (Gerlero J. , ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación?, 2004)

Cada agrupamiento de palabras claves, en una lectura horizontal Abarcando los tres conceptos, sugiere un significado lo suficientemente Preciso como para identificarlo con una palabra del conjunto o bien con otro que exprese lo que el conjunto de palabras propone. Esta palabra se ha denominado “unidad de significado" pues refleja el significado del conjunto de palabras claves en los tres conceptos.

Es así como se estableció que:

Cuadro 7. Agrupamiento de palabras claves.

PALABRAS CLAVES	UNIDAD DE SIGNIFICADOS
Estado del ser Motivación intrínseca Actitud de la mente Actitud de placer	Actitudinal

Compromiso personal	
Tiempo libre Tiempo diario desocupado Tiempo liberado Ocurre en el tiempo no obligado Tiempo residual no obligado	Temporalidad
Ocupación autotélica Esfera de actividad y creatividad Prácticas de descanso, diversión, desarrollo personal Actividad lúdica Actividad de tiempo libre	Actividad
Libertad percibida Expresión de propia libertad Libertad, autonomía e independencia Elección libre y personal Liberación del tiempo, vivencia de libertad	Libertad
Placer Disfrute subjetivo Satisfacción intrínseca Engendra alegría, aceptación, éxito, autoestima, Placer Goce auto condicionado	Placer
Ocio organizado Institución social Proyecto común institucional Implica temporalidad, intencionalidad y Organización	Institucionalidad
Productor de comportamientos y valo-res Modo del tiempo social Manipulación, alineación, presiones subterráneas Beneficios sociales Condicionamiento social	Contextual

Fuente: (Gerlero J. C., 2004)

4.2.4.1. Definición de las categorías de análisis.

De este modo, las "unidades de significado" enunciadas se constituyeron en las categorías de análisis que se definen a continuación:

Categoría Actitudinal: refiere a la relación con la "actitud", en tanto la cosa, ej. El ocio se concibe como una predisposición del ánimo, del ser, como un conjunto de creencias relativas a ese objeto o cosa de manera que solo se lo identifica en su esencialidad en el ámbito de la predisposición o la disposición inherentes a la actitud.

Categoría de la Temporalidad: refiere tanto al tiempo en términos físicos, lapso que transcurre en unidades de medida homogéneas, como al tiempo social y personal, referido a la experiencia y representación conscientes que de ese tiempo físico tiene la persona.

Categoría de la Actividad: denota una acción que, mediante un gasto de energía, produce un cambio en la situación existente o el logro de fines exteriores, en otro sentido se refiere al uso de los poderes inherentes del hombre, se produzcan o no cambios externos. Es la estructura de acción, que mediante la realización de movimientos intelectuales o motores tiende a satisfacer un interés.

Categoría de la Libertad: libertad es entendida como independencia o autonomía de coacción; la libertad brinda la Posibilidad de elección, de realizar un acto desde la propia voluntad; también es entendida como autodeterminación, como liberación frente a algo y para algo. El alcance del término abarca tanto la esfera personal como social.

Categoría del Placer: refiere a la sensación agradable producida por la reducción de la tensión que se sustenta en una acción tendiente a sustraerse de impresiones penosas.

Categoría institucional: refiere a la esfera social de desarrollo de la actividad o acción y que imprime una intencionalidad a la misma.

Categoría contextual: se entiende como "contexto" de algo a una estructura dentro de la cual figura algo que sin consideración de la misma resultaría ininteligible o menos inteligible; considera esa estructura características sociales, históricas, políticas, y económicas.

Las categorías definidas reflejan el significado de los mismos términos utilizados por los diferentes autores en sus definiciones y responden en ese mismo sentido, a través de la unidad de significado a la agrupación de las palabras consideradas claves para cada definición.

4.2.5. Recreación, ocio y tiempo libre en la educación.

Conceptos sacados del trabajo de grado de María Victoria Higuita Valencia, Laurent Marcela Osorio Cifuentes (Higuita Valencia & Osorio Cifuentes, 2008).

Consideramos a la Recreación, el ocio y el tiempo libre, elementos que fortalecen y benefician el sector educativo, esto debido a que los contenidos que aquí se abarcan, como la diversión, el descanso, la participación, el desarrollo, la creatividad, son derechos fundamentales para aquellos que integran ésta comunidad.

La calidad del ocio y del tiempo libre de los docentes cobra mayor importancia, al relacionarlo con la motivación que puede generar frente al trabajo, al pensar, si el tiempo no laboral y de descanso permite recrear al ser como tal.

Sería adecuado aportar así mismo, que la forma en que los docentes proyecten a los alumnos el buen uso del ocio y del tiempo libre, puede permitir que éstos también hagan una apropiada utilización de los mismos.

De igual forma, la recreación contribuye a la facilitación de los procesos pedagógicos, que pueden no ser conocidos, o posiblemente no realizados de manera efectiva y oportuna, debido al desconocimiento de sus aportes como herramienta educativa.

Es por esto que se proponen a continuación diferentes pensamientos, que nos permiten fortalecer la importancia que queremos darle a la recreación incluida en el ámbito escolar.

La importancia que tiene para esta investigación conocer los conceptos y las prácticas sociales en el maestro se refleja en lo siguiente:

Bonilla Expresa, que, si los docentes en verdad desean mejorar significativamente los ambientes de educación, deberán empezar por intentar un cambio de lógica en la organización y funcionamiento de la escuela y un cambio de actitud frente a la vida misma, tratando de ponerse en el lugar del otro, de ver y sentir como el otro, ese niño o joven en pleno desarrollo y necesitado de expresión y satisfacción lúdica (BONILLA & Héctor).

Relación entre la educación y la recreación.

Es necesario entender que la recreación no puede quedar dentro de la educación formal como una mera actividad compensadora, canalizadora de energías, ni tampoco como instancias para el descanso de la tarea ardua y rígida que el sistema educativo propone diariamente.

La recreación es un hecho innato de todos nosotros, es por ello que se hace necesario brindarle el lugar que debe tener en todo dispositivo educativo, un dispositivo que no se base solamente en la reproducción de un saber que viene de otro, ni tampoco como un mero dispositivo disciplinado y represor.

Toda institución educativa que se aprecie como tal debe portar un dispositivo posibilitador, esto es que contemple realmente las características de sus participantes. El desafío de todas las instituciones sociales está en formar sujetos conocedores, pero a la vez consientes de sí mismos y protagonistas de su propia historia, que sean capaces de apropiarse de su realidad transformándola.

La necesidad de los sujetos de recrearse se redimensiona en cualquier ámbito educativo.

Estamos convencidos que se deben abandonar los caminos equivocados que se han recorrido en lo educativo (VILAS).

Edgar Lopategui (LOPATEGUI), opina sobre la recreación que:

> "Surge como una necesidad, debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre lo indica, esta diversión re-crea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria."

Y según Jairo Arenas en su artículo El Proyecto Lúdico en el Ámbito Educativo clasifica las actividades en:

- Actividades lúdicas: juegos de salón, de la calle, rondas, concursos, juegos tradicionales.
- Actividades deportivas: escuelas de deporte, torneos veredales, torneos interclase.
- Actividades culturales: teatro, danza, trova, cuentería, artes plásticas, exposiciones, conciertos, tertulias.
- Actividades sociales: guías cívicos, cruz roja, orfanato, festivales, bazares."

Por otra parte, Pablo Waichman, haciendo una relación entre el ocio y la educación, opina lo siguiente:

> La recreación educativa intenta poner en crisis la contradicción ocio-trabajo entendiendo al ser humano como un sujeto único e íntegro y al tiempo libre como una unidad de lo objetivo (la temporalidad) y lo subjetivo (la libertad). Brevemente, y entendiendo lo que sigue sólo como líneas tendenciales, podemos contraponer una y otra posición pedagógica del siguiente modo:

Cuadro 8. Relación entre Ocio y Educación.

Educación para el ocio	Recreación educativa
*Educa para **un** tiempo*	*Educa para **el** tiempo*
Ratifica el sistema vigente	Compensa para luego modificarlo
Parte del ocio como acción	Parte del tiempo libre como praxis
Mantiene la esquizofrenia[7]	Unifica temporalidad y libetad
Opera la "libertad de" (Fromm)	Parte de ella hacia la "libertad para"
Suele resaltar lo individual	Enfatiza lo colectivo y solidario
La define la práctica	La define el "sentido" de la práctica
Los recursos son el fin	Los recursos son sólo los medios
Educación compensatoria	Educación para la libertad
Heterocondiciona para mantener	Heterocondiciona para liberar[8]
Aprendizaje de técnicas	Aprendizaje de vida desde las técnicas
Suele ratificar la heteronomía	Pretende generar autonomía
El centro es el individuo	El centro es el grupo

La recreación educativa, en síntesis, no sólo pretende generar aprendizajes de vida para el tiempo desocupado sino integrar el tiempo, y por ende la realidad. Ejemplificando: si los sistemas educativos escolarizados "dividen" la realidad en sectores llamados asignaturas, la recreación educativa operará para integrar la realidad, para garantizar su comprensión y posterior modificación crítica (WAICHMAN A., 2004).

No sólo trabajará con contenidos, recursos, estrategias didácticas distintas, sino que sus objetivos serán diferentes: la apropiación de la dialéctica entre el hombre y su entorno en tanto ser histórico.

Podemos plantear su definición diciendo: recreación educativa es el tipo de influencia intencional y con algún grado de sistematización que, partiendo de actividades voluntarias, grupales y coordinadas exteriormente, establecidas en estructuras específicas, a través de metodologías lúdicas y placenteras, pretende colaborar en la transformación del tiempo disponible o libre de obligaciones de los participantes en praxis de la libertad en el tiempo, generando protagonismo y autonomía.

Para lograr sus objetivos, su única alternativa es comenzar operando en forma contradictoria con los mismos. Los participantes, los "recreandos", suelen acceder más por una situación de aburrimiento y desconocimiento de qué hacer en ese tiempo disponible que por una definición consciente de por qué concurren.

Por ello, las primeras tareas consisten en intentar “des aburrir”, de la misma manera a que los tienen acostumbrados los modelos hegemónicos de, por ejemplo, los medios de comunicación masivos.

La población educativa con sus características prevalentes de edad, género, actividad cotidiana, responsabilidad laboral, pueden inclinar la balanza de los conceptos, no necesariamente hacia una forma equivocada, pues es probable también, que solo sean diferentes a lo que persigue el profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación.
Para este último, la recreación cabe en todo ámbito de la vida, donde se persiguen fortalecer, los procesos de desarrollo del ser humano, de una forma dinámica, participativa, creativa e innovadora; el ocio como un momento que promueve la libertad, la expansión de la personalidad dentro de un tiempo propio; y finalmente, donde el tiempo libre es un espacio lleno de oportunidades positivas para vivir en forma activa, saludable y productiva.

Creemos que los docentes pueden no estar reconociendo, ni identificando sus prácticas habituales dentro de estos temas, lo que para nosotros puede significar un desaprovechamiento de los mismos; es por esto que cambiar los paradigmas adquiridos durante la vida, requieren primero de describir cuales son los conceptos y prácticas de esta población, para que así las bases frente a una futura intervención sean serias y estructuradas y por medio de estas, encontrar ese tan anhelado bienestar biopsicosocial (WAICHMAN A., 2004).

4.2.6. Actividad Física.

La actividad física ha sido estudiada durante muchos años, profundizando cada vez más en su importancia y los beneficios que trae para la salud, además la ausencia de esta puede generar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, disminuyendo el bienestar de las personas. Son muchos los conceptos que se tienen sobre actividad física, teniendo autores como Caspersen, Delgado, Sánchez Bañuelos, Devis y Cols, entre otros.

Se comprende a la actividad física como “una intención manifiesta en forma de movimiento del ser humano que relaciona su mente, su cuerpo, sus emociones, sus necesidades de interacción con otros o con el entorno en el que habita. Los movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria, como en el trabajo, en el estudio o en el hogar, entre otros, forman parte de la actividad física” (Alcaldia Municipal de Pereira, 2011, pág. 13). Por esto la actividad física está presente en el ejercicio físico, en el deporte, en la danza, en el trabajo físico y en muchas actividades de ocio; Además, puede ser “contemplada como un elemento beneficioso en general para el mantenimiento y la mejora de la salud, entendida

esta desde la triple dimensión Bio-Psico-Social, y en consecuencia como un comportamiento deseable a incluir dentro del estilo de vida" (Bañuelos, 1996, pág. 30).

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud en "todas las enfermedades que por un lado producen notables sufrimientos al hombre y por otro hacen levitar extraordinariamente los gastos de sanidad podrán ser reducidas a todo el mundo a partir de los más jóvenes, a una actividad física sana y programada" (Cilia, 1993, pág. 2), Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (Costa & López, 1986). Citado por (Gálvez Casas, 2004). La actividad física ha sido vista como beneficiosa para la salud y ayuda a conseguir una calidad de vida óptima y necesaria para que el ser humano logre generar hábitos saludables.

4.2.6.1. Otros conceptos

Dentro del concepto de actividad física algunos autores la separan del deporte y el ejercicio físico y otros la relacionan englobándola dentro de la educación física, deporte, juegos y prácticas que involucran el físico, como indica Delgado (1994:p.115) citado por Reina Vaillo (2010:p. 21) " La actividad física es un conjunto de prácticas físicas que se manifiestan de muy diversas formas, y abarca desde la actividad física realizada en la escuela con una clara intencionalidad educativa hasta la actividad física dentro del todo tipo, la práctica de actividad física organizada dentro de asociaciones de servicio y actividad física que se realiza no organizada y libremente. La actividad física es un concepto que engloba tanto a la educación física, al deporte, los juegos y otras prácticas físicas". Este concepto hecho por Delgado, es la línea en la que esta investigación se quiere abarcar en donde engloba al deporte y el ejercicio físico.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que "La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física". (Actividad física, salud y calidad de vida). En este concepto se tiene al ejercicio físico como

una subcategoría de la actividad física donde aspectos como el movimiento y el gasto de energía las relacionan diferenciándolas solo de la manera en la que se lleva a acabo debido a que el ejercicio físico se hace de forma repetida.

4.2.6.2. Recomendaciones en actividad física según OMS

"Tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Frecuencia (cuantas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.

Intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la

comba o nadar” (OMS, 2010)

4.2.6.3. Beneficios de la actividad física

Los beneficios que la actividad física regular aporta a la salud son numerosos, nos ayudan a mantener una buena calidad de vida.

- Ayuda a controlar el peso, crear tejido muscular y reducir el tejido graso.
- Previene o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y ayuda a reducir la tensión arterial.
- Ayuda a controlar y reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Mejora la forma física.
- Facilita la adquisición de hábitos saludables.
- Facilita las relaciones sociales.
- Previene enfermedades crónicas no transmisibles.
  (Gonzáles Aramendi, 2003, págs. 46- 62).

“Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso” (OMS, 2010, pág. 10).

Como se ha identificado en el anterior aporte la actividad física es una estrategia indispensable y fundamental para mejorar y mantener los hábitos de vida saludable de todos aquellos que la practiquen, comenzando desde actividades leves a moderadas hasta llegar a actividades vigorosas y programadas.

4.2.6.4. Recomendaciones de actividad física por grupo de edad

4.2.6.4.1. 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes en este rango de edades la actividad física recomendada consiste en actividades recreativas, juegos, deportes, educación física o ejercicios programados.

La OMS recomienda:

> “1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos" (OMS, 2010, pág. 7).

4.2.6.4.2. 18 a 64 años

La actividad física recomendada para este rango de edades consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, tareas hogareñas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, con el fin de mejorar los hábitos de vida, las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud mental y la reducción de ENT, se recomienda que:

"1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares" (OMS, 2010, pág. 8).

4.2.6.4.1. 65 años en adelante

La actividad física recomendada para este rango de edades consiste en:

"1. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

2. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de

músculos dos o más días a la semana.

3. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de Salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado" (OMS, 2010, pág. 8).

4.2.6.5. Deporte y ejercicio físico

Según la ley 181 de 1995 articulo 15 el deporte es "la especifica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales" (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5). Por otra parte, se puede decir que dentro de esta definición de deporte es bueno definir el deporte social comunitario que siguiendo lo que dice la ley 181 de 1995 en el artículo 16 nos dice "es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida" (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 5).

Además se puede encontrar una variedad de beneficios para nuestra salud en dependencia del deporte que practique, bien sea deporte competitivo, deporte asociado, deporte de alto rendimiento o deporte social comunitario; entre los cuales se encuentran "numerosos deportes que tienen un alto valor para la salud, se pueden mencionar los deportes de resistencia que son adecuados para la prevención de las enfermedades cardiovasculares" (Weineck, 1996, pág. 12), por otra parte el ejercicio físico comprendido en esta investigación se tomara como "el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física" (Gonzales Aramendi, 2003).

4.2.7. Deporte.

En el artículo 15 de la ley 181 de 1995 define el deporte en general, como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y

mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ministerio de Educación, s.f.).

En el artículo 16 se nombran las formas como se desarrolla el deporte en Colombia, estas son las siguientes:

Deporte formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario: Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Deporte asociado: Es el desarrollado por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.
Deporte competitivo: Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

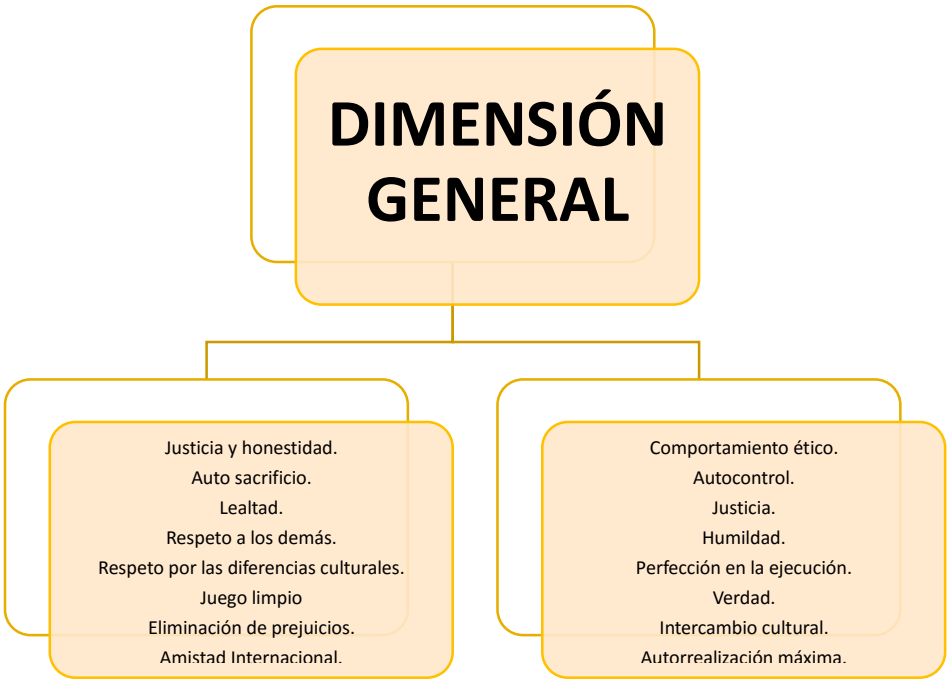
Deporte de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones fisicotécnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

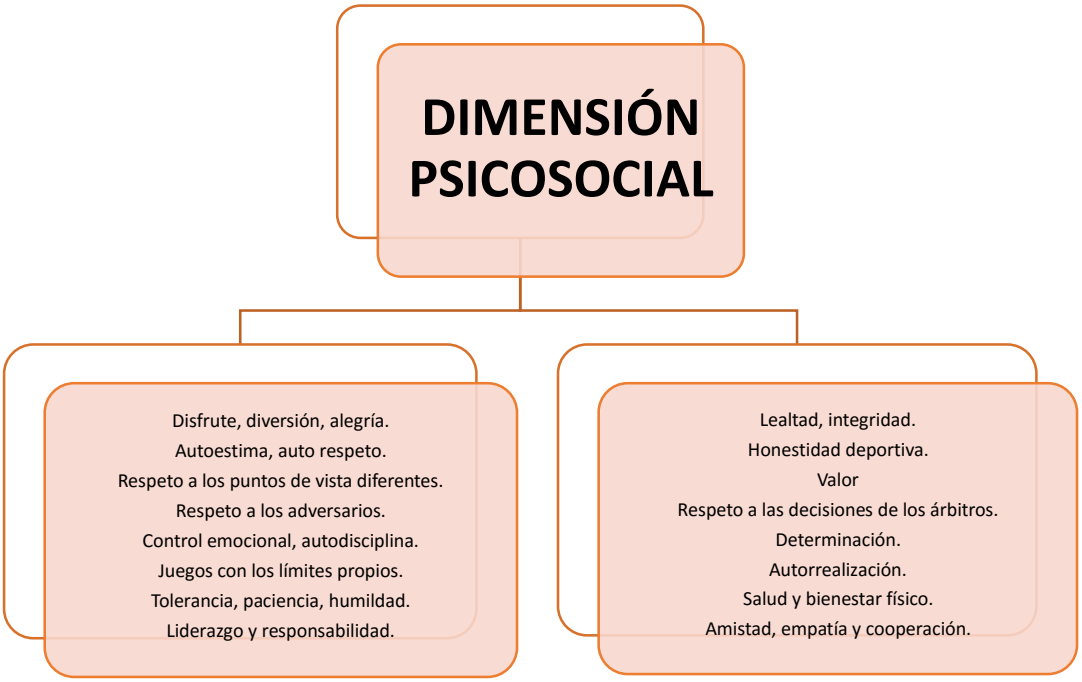
Deporte profesional: Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional (Ministerio de Educación, s.f.).

En la tabla de la revista de educación “Educación y Deporte” encontramos valores de la práctica deportiva recopilados por Frost y Sims (1974):

Graficas 4. Dimensiones Generales.



Graficas 5. Dimensiones Psicosociales.



Graficas 6. Deporte Recreativo y al Aire Libre.

4.2.8. Practica social

Las sociedades humanas son aglomerados de intereses conformados por hombres y mujeres (agentes sociales) y las condiciones materiales en las que viven (mundo de los objetos). Hombres, mujeres y condiciones materiales integran las condiciones objetivas de la vida social.

Los acontecimientos que ponen en relación estas tres categorías objetivas, constituyen las prácticas sociales, las cuales plasman en un sentido concreto toda la combinación potencialmente ilimitada entre las tres condiciones objetivas de la vida social" (CASTRO & CHAPMAN, 1996).

Castro (1996) propone tres tipos de esferas y actividades que hacen parte de las prácticas sociales.

4.2.8.1. Esferas de las prácticas sociales.

- **Practicas socio parental:** Garantizar la generación, mantenimiento y formación de hombres y mujeres vinculados por lazos de consanguinidad o afinidad. No se relacionan con los agentes materiales, sino con los agentes sociales.

  Son actividades destinadas a la realización de aquellas tareas relacionadas, con el mantenimiento de la fuerza del trabajo de una comunidad.

  Ej. Cuidado de una criatura, dar la comida, preparar alimentos.

- **Practicas socio económicas:** es la producción de las condiciones materiales para la vida social. Estas dimensionan el mundo de los objetos. Es toda actividad destinada a mantener una función, y constituye una actividad productiva ej. Lavar la ropa, barrer la casa; estas actividades contribuyen a mantener en funcionamiento determinados productos, la ropa, la vivienda. Entre estos figuran en lugar destacado las labores domésticas, cuyo peso en la actividad económica es a menudo desestimado a favor de la macroeconomía, cuando en realidad aquellas son en última instancia, parte integrante de la infraestructura de ésta.

Así mismo, dentro de esta práctica socioeconómica, se nombra el espacio social que constituye la esfera física relacional de la apropiación de la materia por parte de hombres y/o mujeres. Este concepto integra de manera dinámica las dimensiones de espacio natural y territorio, entendido éste como la articulación y/o gestión (ordenada/planificada o no) de la materialidad que las prácticas sociales exigen.

- **Prácticas socio-políticas:** Son actividades que, mediante acuerdo o imposiciones, están destinadas a establecer formas de cooperación o de distribución social. Tanto en el seno de la reproducción de los agentes sociales (prácticas socio parentales) como en el de las condiciones materiales de la vida social (practicas socio económicas).

  Dichas actividades involucran igualmente objetos materiales, y dan un sentido específico a la producción económica, orientándola a la consecución de unos objetivos que trascienden los productos y productores/as concretos.

  Las prácticas sociales siempre han requerido de un sistema de significación (lenguaje) a los tres niveles citados, que permitiese la comunicación entre los agentes sociales.

Castro de igual forma, afirma que:

> Se asume la necesidad de proponer ámbitos o tramos sociales que conecten los diversos tipos de prácticas sociales, inferidas en función de las áreas de actividades y lugares, reconocidos en el espacio social. Desde esta perspectiva, podremos interpretar la distancia social, que contempla los factores cruciales que expresan las disimetrías socioeconómicas inter o intragrupales, así como la diferenciación social según el sexo (CASTRO & CHAPMAN, 1996).

De esta manera podemos concluir que las prácticas sociales son todas aquellas actividades donde se interrelacionan diferentes esferas de la vida, sociales, económicas, políticas y culturales donde finalmente el ser humano refleja los ámbitos en los que se desarrolla libremente.

Así mismo opinamos, que todas aquellas actividades que se realicen, ya sea en forma individual o grupal, al ser evaluadas en forma colectiva, arrojan un resultado de prácticas sociales, pues demuestran cuales son aquellas acciones que habitualmente se realizan en una sociedad.

4.2.9. Las barreras

Para este estudio se entienden las barreras como las dificultades y limitantes que enfrentan las personas para la realización de prácticas de recreación, ocio y tiempo libre que generan insatisfacción e impiden el acceso a los beneficios de éstas.

> Trilla, retomado por Cuenca hace referencia a cinco aspectos en los que se evidencian las barreras: limitaciones del contexto, estereotipos o tradiciones selectivas y discriminatorias, factores “educógenos”, expectativas externas y presiones subterráneas. Se diferencian los condicionamientos de tipo externo en las prácticas ocio y recreación (familia, modas, medios de comunicación) y los indirectos o subterráneos (costumbres, estereotipos, educación, herencia, etc.).

> Además, “las barreras de tipo intrínseco se centran en el desajuste entre necesidades, deseos e intereses y la realidad. Y las de tipo extrínseco que hace referencia a aspectos externos al sujeto” (Universidad de Medellin, 2005).

Las barreras pueden ser externas o internas al sujeto, cualquiera de los dos tipos restringen a la persona para practicar actividades en cuanto a recreación, ocio y aprovechamiento del tiempo libre, la eliminación o manejo de las mismas permiten que las personas disfruten en plenitud su derecho a sentirse bien en un ambiente libre en donde puedan expresarse de manera sana, distraer la mente y aportar a su desarrollo integral no desde la academia, ni desde el ámbito laboral sino desde sus experiencias a través del juego y actos que generen sensación de libertad.

4.3 MARCO REFERENCIAL.

Cuadro 9. Investigaciones referentes.

Titulo	*Diseño*	*Población*	*Principales conclusiones y recomendaciones*	*Fuente*
Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona (España)	Un estudio transversal, la información se obtuvo por encuesta postal basada en un cuestionario auto-administrado.	Población de Pamplona de 18 a 65 años	Los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil parecen ser determinantes del estilo de vida sedentario, mientras el consumo de tabaco y la existencia de sobrepeso y obesidad no lo son. Entre las personas jóvenes, las mujeres sin estudios universitarios y los varones casados y fumadores parecen ser poblaciones diana para la promoción de la actividad física.	(Gullén Grima, Aguinaga Ontoso, & Elizondo Armendáriz)
Barreras percibidas y actividad física: el auto-informe de barreras para la práctica de ejercicio físico (Barcelona)	estudio es validar un cuestionario de evaluación de las barreras que perciben los sujetos para la práctica de ejercicio físico el Auto-informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF).	720 participantes componen la muestra del estudio, distribuidos de la siguiente forma: un 20,6% de estudiantes universitarios, un 30,4 % de usuarios de un servicio universitario de actividad física, y un 49% de socios de diferentes clubes deportivos. Un 76,3% de esta muestra son Mujeres y un 23,7% son hombres.	(ABPEF) resulta un instrumento adecuado, válido y fiable, para evaluar las barreras percibidas relacionadas con la práctica de ejercicio físico. La información que ofrece el cuestionario puede resultar muy útil a nivel aplicado para planificar estrategias de adopción de un estilo de vida activo, tanto a nivel individual como en comunidades específicas.	(Niñerola i Maymí, Capdevila Ortís, & Pintanel Bassets, 2006)
Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas	Investigación de tipo descriptivo.	Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas de cuatro ciudades de Colombia (Cali, Bogotá, Manizales y Tuluá)	Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.	(Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011)
Niveles, barreras, conocimiento y actitud en la práctica de actividad física en administrativos de	investigación Descriptiva de muestreo no probabilístico (accidental)	122 empleados entre los 18 y 50 años de edad del área administrativa	en la categoría de los niveles de actividad física, divididas en vigorosa y moderada se encontró que NO realizaron dichas actividades en los últimos 7 días La principal barrera para la no práctica de actividad física casi	(Castaño Lugo & Londoño Giraldo, 2011)

Audifarma Pereira 2010			siempre es la falta de un clima adecuado con un 96.7% y que NUNCA tienen miedo a sufrir una lesión el 73 % Un nivel bajo de actividad física en las personas encuestadas	
Nivel, motivación y barreras en actividad física en los trabajadores de Coodesuris 2010	investigación Descriptiva.	Trabajadores de COODESURIS que estén vinculados laboralmente con la institución.	Las barreras culturales percibidas como más importantes para la actividad física regular fueron: la falta de tiempo, la falta de autodisciplina y la necesidad de descanso pasivo, otros confirmaron que el ejercicio físico no estaba dentro de sus prioridades cotidianas	(Valencia Marín, 2010)
Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira, 2009	Investigación de tipo descriptivo.	centros de acondicionamiento físico (CAPF) y los gimnasios de Pereira inscritos en la Cámara de Comercio de Pereira	Necesidad de generar procesos de orientación profesional a los usuarios de clases grupales de actividad física para que de manera individual controlen la actividad física que realizan, de tal forma que contribuya adecuadamente a su salud y por el contrario no la afecte, ya que por las condiciones grupales en que se desarrollan, la individualización va por cuenta del usuario.	(Arévelo Maxmella, Palacios Urbano, & Gonzáles Cardenas, 2010)
Conocimiento, actitud y barreras hacia la actividad física y riesgo cardiovascular en estudiantes de primer semestre del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, 2008	investigación Descriptiva	86 estudiantes matriculados en el segundo semestre lectivo del año 2008 para el primer semestre del programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira.	Las principales barreras para la no práctica de actividad física muestran que casi siempre la falta de tiempo, la falta de autodisciplina la falta de compañía, el desánimo y la falta de un clima adecuado. Riesgo cardiovascular presentan antecedentes familiares de enfermedad y muerte cardiovascular principalmente por infarto al corazón, diabetes, enfermedad renal e hipertensión arterial.	(Ríos García & Bedoya Vera, 2008)
Identificación de conceptos y prácticas sociales de tiempo libre, ocio y recreación de los estudiantes de pregrado diurno de la fundación universitaria del	Investigación de tipo descriptiva	Estudiantes de pregrado de 12 programas en edades comprendidas entre los 16 y 38 años.	Se identificó una clara preferencia de los estudiantes por prácticas de ocio y recreación muy pasivas que demandan poco movimiento físico como: ver televisión, escuchar música y chatear.	(Ceballo Arango, Flores Mejía , & Hoyos Castañeda , 2008)

área andina de Pereira 2008				
Prácticas y representaciones sociales del tiempo libre, ocio y recreación en los estudiantes de pregrado en jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira segundo semestre 2007	Investigación de tipo descriptiva	Estudiantes de pregrado en la jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira en edades comprendidas entre los 15 y 34 años	Se determinó como las respuestas de los sujetos encuestados frente al ocio y al tiempo libre no se encuentran acorde a los conceptos generados por los autores consultados, solo se encontró concordancia hacia los conceptos sobre recreación.	(Gómez Murcia, & Pérez Restrepo, 2007)
Barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de la corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto.	La presente investigación es de tipo Transversal Descriptivo.	La población correspondiente a la presente investigación la componen los estudiantes de la Facultad de Educación	Las barreras que mayor prevalencia tienen en los estudiantes de la Facultad de Educación de Uniminuto para el periodo académico 2014-2, son: Falta de Tiempo con un 48.9%, Falta de Energía con un 42.9% y Falta de Voluntad con un 37.9%	(Naranjo Naranjo, Peña Moreno, & Prieto Rincón, 2014)

5. METODOLOGÍA.

5.1 DISEÑO.

Esta es una investigación de tipo descriptivo que pretende identificar los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física de los docentes de Instituciones Educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de la ciudad de Pereira.

5.2 POBLACIÓN.

se utilizó una muestra representativa de la población docente del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de la ciudad de Pereira, por recomendación del Director del Núcleo Orlando Muñoz Londoño se realizó la encuesta a los docentes de básica secundaria y educación media, en las instituciones con mayor población docente tales como: Inem Felipe Perez, Normal Superior, Técnico Superior.

5.3 VARIABLES.

5.3.1 Tiempo libre:

“Es un estado del alma donde se realizan actividades libres, modo del tiempo social de participación voluntaria, de actividades de no trabajo” (Gerlero J. , ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación?, 2004).

Cuadro 10. Tiempo libre.

DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
PRÁCTICA SOCIAL DE TIEMPO LIBRE: Aquellas actividades que son desarrolladas en uso del tiempo libre del individuo.	Trabajador independiente Lugares visitados Baloncesto Raqueta Participación en voluntariados Videojuegos Tiempo Libre	Si, No

5.3.2 Recreación.

Experiencia de disfrute voluntaria que implica temporalidad, intencionalidad y organización, generando satisfacción hacia el propio yo.

Cuadro 11. Recreación.

DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
PRÁCTICA SOCIAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Actividades que realizan los sujetos con el fin de invertir su tiempo en actividades físicas.	Billares Natación Fútbol Gimnasio Atletismo Ciclismo Baile trote Caminar hacia el trabajo.	Si, No

5.3.3 Ocio.

Es un espacio cronológico útil para una vivencia de libertad, dominio y diversión, además es un espacio mental, de libre elección en el tiempo propio.

Cuadro 12. Ocio.

DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
PRÁCTICA SOCIAL DE OCIO Actividades que realizan los sujetos con el fin de invertir su tiempo de ocio.	Trabajo Domicilio Sistemas Monitor Comerciante Procesos técnicos Idiomas Café Internet Deporte o Actividad Física	Si, No

	Voleibol Grupos juveniles Grupos artísticos Grupos musicales Ver Televisión Chatear Lectura Escritura Participación grupos académicos Práctica de deporte Internet	

5.3.4 Barreras.

Se entienden las barreras como las dificultades que enfrentan las personas para la realización de prácticas de recreación, ocio y tiempo libre que generan insatisfacción e impiden el acceso a los beneficios de éstas.

Cuadro 13. Barreras.

DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
BARRERAS DE OCIO Actividades que impiden a los individuos la realización de actividades de ocio.	Trabajo Horas de dedicación al estudio Definición de ocio Falta de tiempo Familia Preferencia por actividades de ocio	Si, No

BARRERAS DE TIEMPO LIBRE Actividades que impiden a los individuos la realización de actividades en su tiempo libre.	Trabajo Definición de tiempo libre Horas de dedicación al estudio Falta de tiempo Familia Preferencia por actividades de tiempo libre	Si, No
BARRERAS DE RECREACIÓN Actividades que impiden a los individuos la realización de actividades de recreación.	Trabajo Horas de dedicación al estudio Definición de recreación Falta de tiempo Preferencia por actividades recreativas Familia	Si, No

5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Se utilizó un instrumento de recolección de datos tipo encuesta el cual se dividió en 4 ítems los cuales estaban divididos por subgrupos de preguntas.

Primer ítem: información general.
Segundo ítem: identificación de conceptos.
Tercer ítem: prácticas sociales en recreación y actividad física.
Cuarto ítem: barreras sociales en recreación y actividad física.

Se visitó al Director de Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 Orlando Muñoz Londoño para informarle acerca de la investigación, en este mismo proceso se le solicito el debido permiso de ingreso a las instituciones.

Luego de esto se realizó la visita al núcleo, localizando los docentes para que diligenciaran de manera individual las encuestas en presencia de los investigadores.

5.4.1 Origen.

El instrumento surgió a partir de la revisión conceptual y el análisis de procesos investigativos hecha por el Magíster Norman Jairo Pachón Villamil, apoyado particularmente en estudios hechos por la Magíster Julia Gerlero de la Universidad

de Neuquén (Argentina) esta última preocupada por los diversos imaginarios y prácticas sociales que los ciudadanos de Neuquén tienen sobre el ocio, la recreación y el tiempo libre; la información plasmada en un texto publicado en 2004 y socializado en el Congreso Nacional de Recreación en Colombia en el año 2006, los acercamientos con la autora y la revisión bibliográfica permitieron elaborar algunas variables que se incluyeron, algunas actividades que pueden ser ubicadas como prácticas, barreras y conceptos sociales de tiempo libre, ocio y recreación en diferentes contextos.

Después de la elaboración del instrumento, se realizará una prueba piloto con 6 estudiantes pertenecientes al primer semestre del programa de Ciencias del Deporte y la Recreación y del Semillero de Investigación "Recreación y desarrollo humano", producto de la primera investigación en esta línea. El instrumento a aplicar ya fue validado por el Sr. William Martínez, Médico Cirujano y Epidemiólogo de la Facultad de Ciencias de la Salud. El Alpha de Cronbach obtenido por dicho instrumento fue de 0.77 (77%), cifra representativa que permite validar el instrumento. Adicional a la validación, el instrumento fue sometido a juicio de expertos, el cual estuvo en manos del Magíster Gustavo Adolfo Moreno Bañol y el Magíster Jhon Jairo Triviño, docentes pertenecientes al Programa de Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, se tuvieron en cuenta todas las recomendaciones y se aplicaron al instrumento.

Los programas (softwares) a utilizar para la validación del instrumento son:

EpiDat, Epi -Info 6, Stata 7, SPSS 12 Y Stat -Transfer. EpiDat: el cual se utilizará para realizar la selección muestral. Epi. Info 6 es un Software utilizado en las investigaciones descriptivas para crear una base de datos e insertar los resultados en la misma. El SPSS 12 proporciona los resultados cuantitativos, así como también, el nivel de confiabilidad del test y la capacidad predictiva que este posee. Se hará uso del Stata 7 el cual es un software proporciona los puntos de corte y el nivel de sensibilidad y especificidad de los resultados en una investigación. Al igual que el Stat –Transfer que es el que ayuda a transferir datos de un programa estadístico a otro.

5.4.2 Partes.

A través de la aplicación de la encuesta se pretende identificar los siguientes aspectos:

A. Información General: Tiene que ver con el nombre, edad, género, institución en la que labora, y residencia, entre otros.

B. Representación Social y del Concepto: Referida a la idea que tiene el sujeto a evaluar de los conceptos sobre recreación, ocio y tiempo libre. Se realizará a través de un ejercicio de asociación conceptual.

C. Prácticas Sociales de Recreación, Ocio, Tiempo Libre y Barreras: Relacionado con la clase de actividades que el sujeto realiza en su cotidianidad, en espacios familiares, académicos e incluyendo las barreras que les impide realizar estas.

5.4.3. Descripción de la utilización del instrumento a utilizar.

El instrumento es de auto aplicación, contando siempre con la asesoría del encuestador. La primera parte del instrumento contiene información de fácil manejo, incluye únicamente elementos de información general. La segunda parte que se presenta como el inicio de la evaluación de las representaciones sociales se resuelve por medio de apareamiento de conceptos y definiciones. La tercera parte del instrumento se presenta las prácticas sociales, tiene como metodología de resolución en un principio, una respuesta de carácter ordinal y posteriormente otra respuesta de carácter simple.

5.5. EVALUACIÓN BIOÉTICA.

El Ministerio de la Protección Social en la Resolución 2378 de 2008 establece en los considerandos que “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá permanecer el criterio de respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar” (MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, 2008). Por lo tanto esta investigación busca respetar las opiniones y creencias de los docentes encuestados y permite que estos de manera autónoma respondan cada una de las preguntas planteadas y el entrevistador será únicamente soporte para dudas que se puedan presentar durante el diligenciamiento de la encuesta.

Es una investigación sin riesgo por ser un estudio que emplea técnicas y métodos documentales, por lo tanto, no se realizan intervenciones o modificaciones intencionadas en las variables biológicas, fisiológicas psicológicas y sociales de los individuos participantes, por lo que no se hace necesario realizar un consentimiento informado de participación en la investigación por tratarse de adultos.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. ANÁLISIS UNIVARIADO

Esta investigación se hizo con docentes de las instituciones educativas del núcleo educativo número 3, pensando en la importancia que tienen en la sociedad como educadores, cumpliendo un rol importante enseñando a las personas a construir sociedad, desarrollo y conocimiento. El análisis del presente trabajo se realizará de manera conjunta entre los resultados y la discusión.

Los maestros enseñan valores, conocimientos y saberes, además son los que manejan de manera directa la experiencia de aprendizaje de los niños y adolescentes. La recreación y la actividad física son complementos importantes en la educación de las personas como dice Sajón sobre la recreación, citando a Ramos (1986) … a la vez que contribuyen a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad.

En la ley 115 de 1994 en el artículo 1º Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes (Ministerio de Educación, ley 115 de 1994, s.f.). La recreación como parte importante en la formación de las personas renovando la energía física e intelectual, ayudando a tener una educación integra.

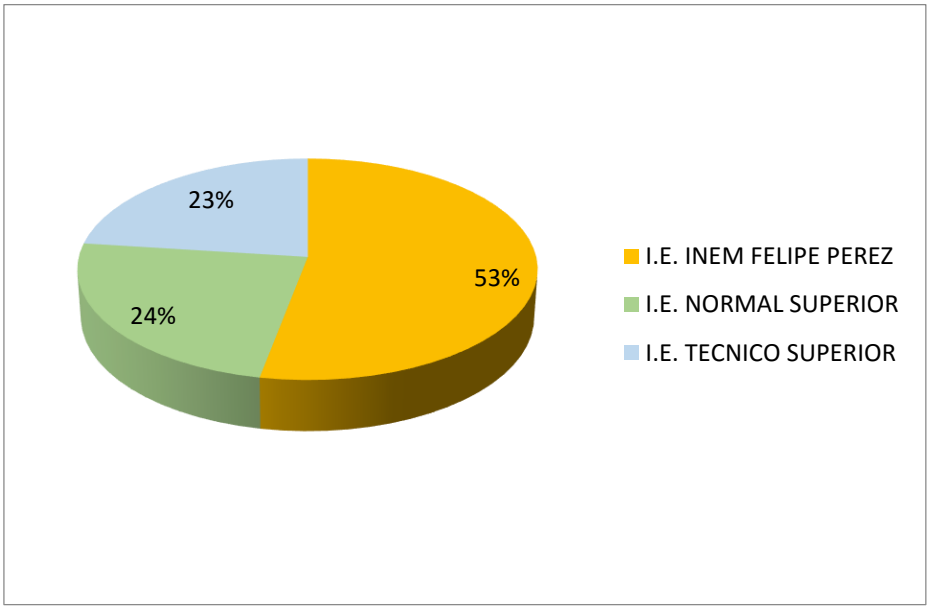
La actividad física también hace parte fundamental en el proceso de una educación integra manifestándose de diversas formas dentro de ellas la que se realiza en la escuela como indica Delgado (1994: p.115) citado por Reina Vaillo (2010: p. 21) “La actividad física es un conjunto de prácticas físicas que se manifiestan de muy diversas formas, y abarca desde la actividad física realizada en la escuela con una clara intencionalidad educativa…

Los docentes del núcleo educativo No 3 de la ciudad de Pereira son el eje principal de esta investigación y se argumentó y confronto teniendo en cuenta los resultados encontrados entre los otros ejes como son los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física, serán presentadas según el orden gráfico.

6.1.1. Variables demográficas

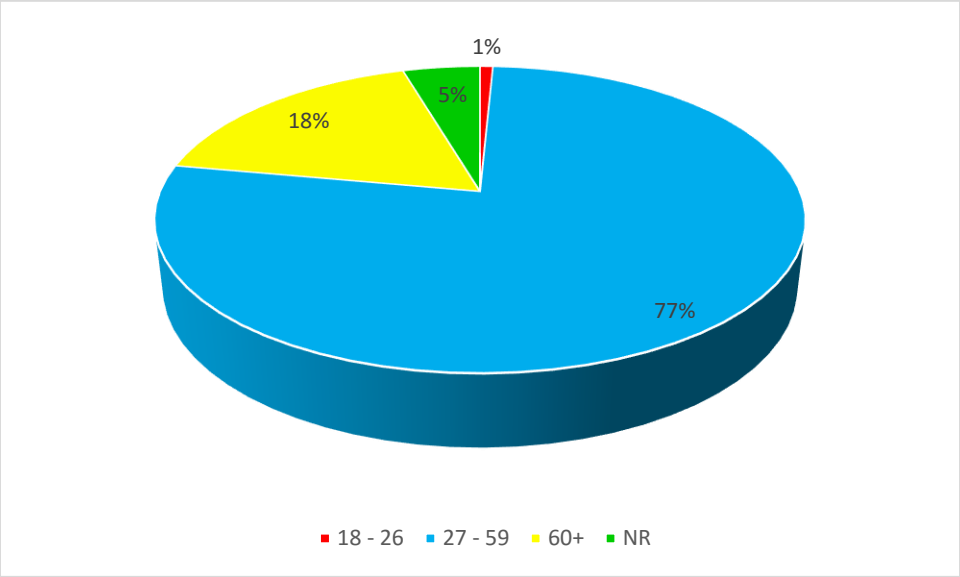
Los 131 docentes de este estudio presentaron a momento de realizar la investigación las siguientes características:

Graficas 7. Población Docente. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



Participaron en esta investigación 3 instituciones educativas del núcleo No 3 de la ciudad de Pereira, en promedio el núcleo educativo 3 cuenta con 600 docentes distribuidos en 23 instituciones, manejando en promedio 20.000 estudiantes. Para esta investigación se saco una muestra de 131 docentes. Las tres instituciones participantes fueron la Institución educativa Inem Felipe Pérez, Institución educativa Normal Superior e Institución educativa Técnico Superior, donde el 53 % (70 sujetos) de los encuestados pertenecen al Inem Felipe Pérez, el 24 % (31 sujetos) a la Normal Superior y el 23 % (30 sujetos) al Técnico Superior.

Graficas 8. Edades. Docentes Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



Se observa que los docentes entre 27 a 59 años (adultez) con un porcentaje de 77% (101 sujetos) predominan en las instituciones educativas del núcleo 3 de Pereira, mientras los docentes de 60 años (persona mayor) en adelante y entre 18 y 26 años (juventud) se encuentran en menor porcentaje con 18% (23 sujetos) y el 1% (1 sujeto) respectivamente, y no respondieron 5% (6 sujetos).

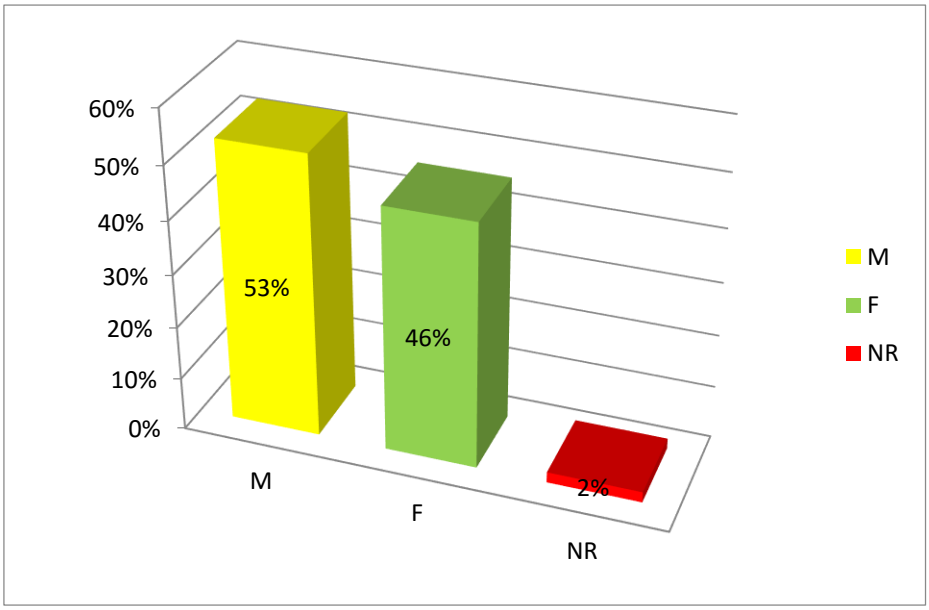
Esto deja ver que la mayoría de los docentes son Adultos según la distribución de las etapas de la vida propuestas en la página de (MINISALUD, s.f.), después le siguen las personas mayores. Esto deja ver que la mayoría de docentes se mantienen en su empleo al ser contratados por el estado, lo que permite la continuidad de los procesos educativos donde la actualización en las nuevas formas de enseñanza debe ser importante para la Secretaria de Educación y docentes, dentro de estas se deben tener en cuenta las actividades físicas y recreativas permitiendo un mejor desarrollo en el aprendizaje y en la mejora de los hábitos de vida saludable.

Al ser los docentes unas poblaciones adultas son propensos a padecer una ECNT tal como la hipertensión arterial. En un estudio de la revista colombiana de cardiología evidencian como tanto las mujeres y hombres adultos corren este riesgo prevaleciendo o aumentando más en los hombres, en este estudio se encontró que *"En las mujeres, luego de los 50 años de edad la presión arterial aumenta más que en los hombres y continúa aumentando hasta los 80 años. Desde la adolescencia los hombres cursan con cifras más elevadas de presión arterial que las mujeres. La*

presión arterial sistólica en los hombres aumenta progresivamente hasta los 70 años". (Varela G., 2007).

Con lo dicho anteriormente vemos como este trabajo ayudara a que los docentes conozcan los conceptos de recreación y actividad física y cuáles son las practicas que realizan, además de ayudar a las secretarias de deporte, salud y educación informando como esta población docente es importante en la formación de cada estudiante en cuanto a los hábitos de vida saludable.

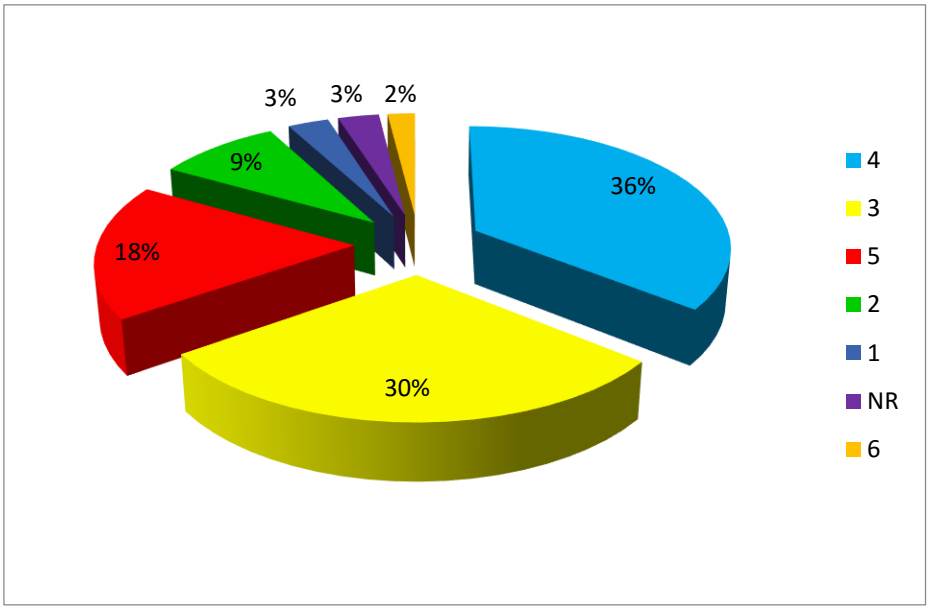
Graficas 9. Distribución de género. Docentes Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015



La población que más predomina en las instituciones educativas del núcleo 3 de la ciudad de Pereira, son los hombres, con un porcentaje de 53% (69 sujetos), mientras las mujeres con un 46% (60 sujetos).

Consideramos importante esta diferenciación de genero debido a que, de acuerdo a un estudio hecho por Rebollo, S. y Martos, P. encontraron que *"En general, en esta zona sigue siendo inferior la participación de la mujer frente al hombre en actividades de ocio para el tiempo libre y también en actividades físico-deportivas. En el caso concreto que nos ocupa existe una mayor participación de varones, sobre todo en edades infantiles".* (Rebollo & Martos, 1998) En la gráfica anterior el género que predomina es el masculino, debido a esto tal vez el predominio sobre algunas actividades deportivas y recreativas en las gráficas se deba al conocimiento y la práctica que el género masculino tenga sobre él.

Graficas 10. Estratificación socioeconómica. Docentes Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



La población docente de las instituciones del núcleo 3 de Pereira se encuentran en los estratos socioeconómicos según la (Dane, 2016) bajo 42% (55 sujetos de estrato 1, 2 y 3); Medio 36% (47 sujetos de estrato 4); alto 20% (25 sujetos de estratos 5 y 6) y no responden 3% (4 sujetos).

En la sociedad actual asistir a diferentes lugares para practicar diferentes actividades recreativas y físicas no es un problema para las personas hablando desde su clase social el uso del tiempo libre hoy se combina con el consumismo, comprar es igual a diversión en donde asistir a diferentes sitios recreativos y deportivos donde se pueda comprar toma más sentido, Julio Mejía Navarrete en su trabajo dice …"*en la actualidad los pobladores de las nuevas clases populares y clases medias combinan la compra con la diversión, no se concibe la compra sin el paseo, la distracción y la recreación. El consumo se concibe como un solo proceso, de comprar y de recreación*". (Mejìa Navarrete)

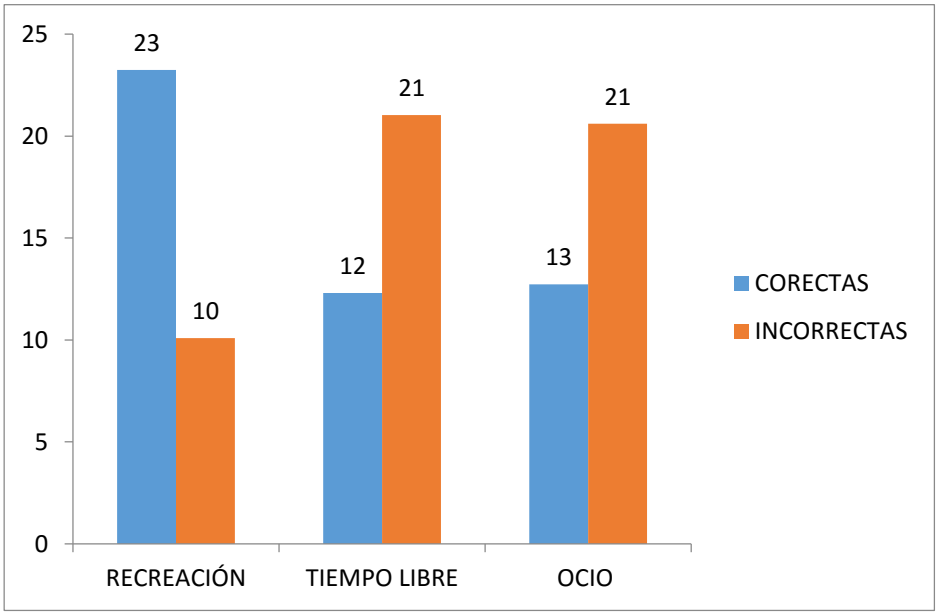
Aunque actualmente para los estratos socioeconómicos más bajos es más fácil acceder a diferentes espacios recreativos y deportivos aún existe diferenciación en cuanto los espacios a los cuales se puede asistir para practicar las diferentes actividades debido a que unos espacios son más costosos que otros un ejemplo en la ciudad de Pereira es que no todos los estratos socioeconómicos pueden disfrutar de los espacios del Club Campestre.

Con lo anterior creemos que el predominio de los estratos bajo y medio en el presente estudio marco unas prácticas de recreación y actividad física donde las practicas más realizadas son prácticas donde estos estratos tienen facilidad de realizar de acuerdo a la actualidad en la que vivimos.

6.1.2. Identificación de conceptos.

6.1.2.1. Asociación de conceptos**.**

Graficas 11. Asociación de conceptos. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



El 23%, 12% y 13% de los docentes asociaron correctamente los conceptos de recreación, tiempo libre y ocio respectivamente, el 10%, 21% y 21% de los docentes lo asociaron incorrectamente. Al asociar el concepto de Recreación, los docentes en su gran mayoría lo hacen de manera correcta (23%) a diferencia del Ocio (13%) y el Tiempo libre (12%) esto se debe a la cultura que se ha generado en Colombia y latino américa cuando hablamos de estos tres conceptos, tomando mayor importancia el concepto de Recreación.

En la Ley 181 de 1995 se habla sobre Recreación y Aprovechamiento de tiempo libre, en donde la recreación se vuelve parte central en esta ley debido a que el aprovechamiento del tiempo libre según la ley se basa en realizar actividades recreativas y deportivas, a esto se le denomina: educación extraescolar. En esta ley nunca se habla de ocio, con esto se nota la falta de difusión que hay sobre este

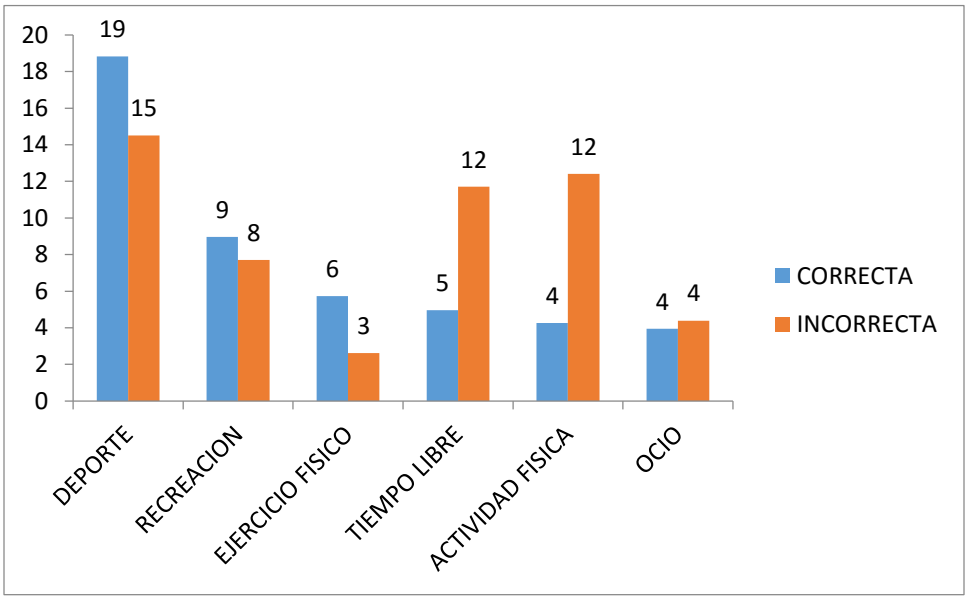
concepto, donde solo hasta el Plan Nacional de Recreación se habla de la importancia que tiene el ocio sobre la sociedad colombiana en la estrategia 4: "*Posicionamiento de la recreación y el ocio como campo de estudio. Premisa básica: El reconocimiento de la recreación y el ocio como esencial para la vida y el desarrollo de los seres humanos y la sociedad debería ser condición suficiente para su reconocimiento como campo de reflexión, comprensión e investigación."* (Coldeportes, 2013).

El ocio ha sido interpretado de una manera equivocada en nuestra sociedad tal como lo interpreta Rodrigo Elizalde en su proyecto diciendo que *"en las sociedades latinoamericanas el ocio no presenta una forma única de ser vivenciado y entendido, lo que no quita que al mismo tiempo paradojal y paralelamente, presente tendencias similares en cómo es vivido y comprendido desde un imaginario socialmente construido".* (Scielo, 2010) Con esto creemos que la poca claridad en el concepto de Ocio y Tiempo Libre en nuestra sociedad y el posicionamiento central que se le da a la recreación los docentes asociaron de manera correcta el concepto de recreación (23%) y de manera equivocada los de ocio (21%) y tiempo libre (21%). Sin embargo, algunos respondieron de manera correcta a los conceptos de ocio y tiempo libre lo que indica un avance tal vez en el Plan Nacional de Recreación donde el concepto de Ocio y tiempo libre ya es diferenciado sobre el de recreación.

En un estudio realizado en la Universidad Tecnológica de Pereira (Roman Mosquera, 2015) refleja que los docentes de la institución educativa Pablo sexto y sedes afiliadas, asocian correctamente en mayor porcentaje los conceptos de Tiempo Libre (38%), Recreación (36%) y Ocio (32%), siendo el concepto de Tiempo Libre el de mayor reconocimiento, que los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira con un porcentaje menor en los conceptos de Tiempo Libre (12%), Recreación (23%) y Ocio (13%), siendo el concepto de Recreación el de mayor reconocimiento.

6.1.2.2. Según imagen.

Graficas 12. Según imagen. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



El 19%, 9%, 6%, 5%, 4% y 4% de los docentes asociaron correctamente los conceptos de deporte, recreación, ejercicio físico, tiempo libre, actividad física y ocio respectivamente, el 15%, 8%, 3%, 12%, 12% y 4% de los docentes asociaron incorrectamente los conceptos de deporte, recreación, ejercicio físico, tiempo libre, actividad física y ocio respectivamente. Creemos que los docentes respondieron correctamente a el concepto de deporte en mayor porcentaje que los otros conceptos debido a que en Colombia se tiene la ley del 181 de 1995 pero en ella no se diferencia el concepto de actividad física y ejercicio físico, esto es un motivo por el cual e respondió correctamente al concepto de deporte.

Diferente pasa con el ejercicio físico y actividad física que son relacionados con el deporte, no se tiene claro cuáles son las diferencias. Pero como lo afirma Elmer Garita Azofeifa al diferenciar estos tres conceptos donde dice que la actividad física es un movimiento corporal que requiere un gasto energético, el ejercicio físico es planeado y estructurado y el deporte es organizado con ligas de competición, diciendo al final de aclarar estas diferencias que en varios estudios se ha utilizado el deporte como variable. (Garita Azofeifa, 2006). Esto quiere decir que al utilizar el deporte como variable de estudio para la actividad física y el ejercicio físico la población en general no conoce con exactitud los conceptos y las diferencias que hay entre estos. El segundo concepto que más respondieron correctamente fue el de recreación y esto se debe a lo dicho en la explicación de la gráfica anterior de que en nuestra sociedad se le da un posicionamiento central al concepto de la recreación.

6.1.3. Frente a las prácticas sociales en recreación y actividad física.

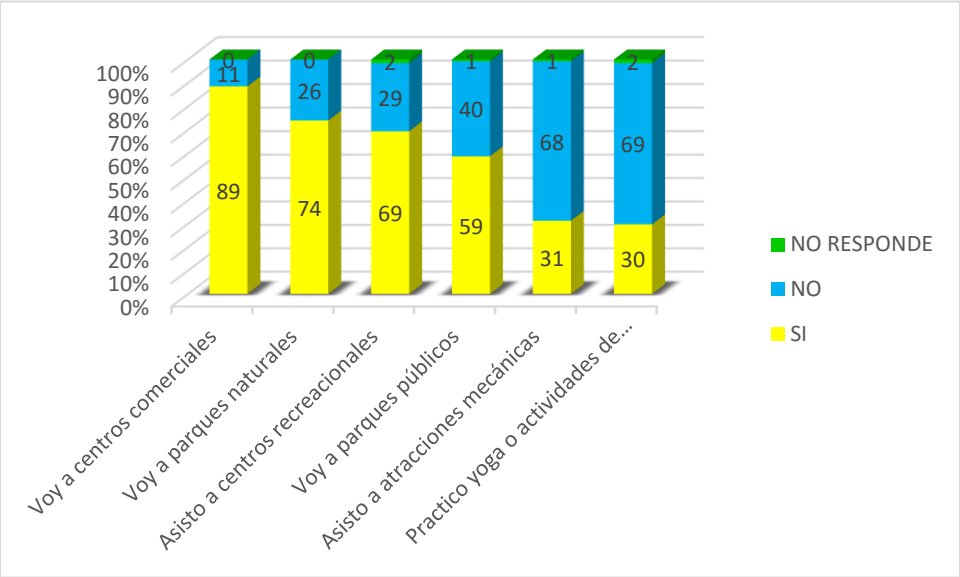
6.1.3.1. Practicas.

Cuadro 14. Agrupación de prácticas por sectores.

A continuación, se agruparon los ítems de las prácticas sociales por grupos o sectores para facilitar la interpretación de los datos obtenidos en la realización de la investigación.

	PRACTICAS
	actividades deportivas y físicas
	actividades culturales
	espacios públicos
	medios informáticos
	actividades académicas
	actividades nocturnas

Graficas 13. Espacio público. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



El 89 % de los docentes van a centro comerciales, el 74% van a parques o reservas naturales y el 69% de los docentes asisten a centros recreacionales, mientras que el 69% de los docentes no practican yoga o actividades de meditación.

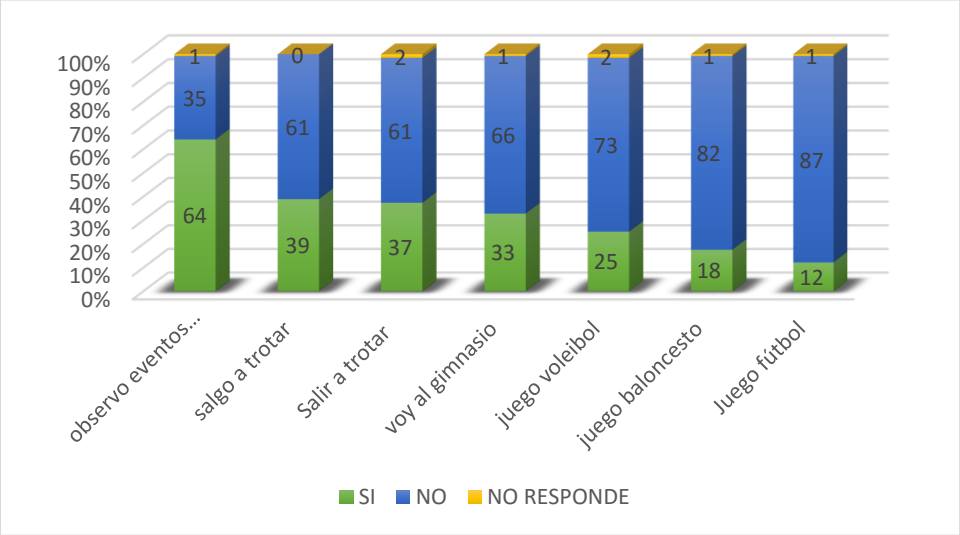
En nuestro mundo moderno, la utilización del espacio público es importante para el

ser humano, donde se hacen múltiples actividades, desde salir a socializar a recintos cerrados como lo son los centros comerciales hasta ir parques naturales donde toma mayor importancia el consumismo. Ir a un centro comercial se convierte para las personas en una simbología de encuentro entre múltiples personas, como explica Inés Cornejo Portugal en su investigación "Prácticas Culturales de Apropiación Simbólica en el Centro Comercial Santa Fe" *"Las personas/consumidores territorializan, fragmentan, demarcan espacios urbanos como escenario social de su pertenencia. El centro comercial es "la ciudad", ellos pertenecen al "lugar"* y el "lugar" les pertenece." (Cornejo Portugal, 2001) *de* acuerdo a lo anterior, los centros comerciales por ser un lugar de encuentros sociales con cierta simbología se vuelven un lugar muy visitado por las diferentes personas que habitan una ciudad para convertirse en un símbolo de diversión, juego, lúdica, descanso o desarrollo personal y como se ve en la gráfica es unas de las practicas más utilizadas por los docentes de la ciudad de Pereira.

También vemos como el 74 % de los docentes van a parques naturales. Se sigue viendo como la sociedad de consumo sigue ganando terreno ya que estos parques se han vuelto un atractivo turístico donde el ocio, la recreación y tiempo libre se están convirtiendo en momentos de consumo, debido al valor económico que se le ha dado al querer visitar uno de estos sitios, hablando de los parques naturales.

El 69 % de los docentes no practican alguna actividad de yoga o meditación. Con lo anterior vemos como los docentes al igual que la sociedad en general están acordes a lo que el mundo moderno y la sociedad moderna viene realizando, donde las actividades que requieren de mayor consumo en lo económico, son las que se vuelven más atractivas para la sociedad, un parque natural se vuelve más un espacio de consumo, se vuelve un negocio como dice Macià Blázquez Salom *"Para el mercado, los espacios naturales son nuevos productos de consumo, marcas identificativas que "valorizan" este nuevo "capital patrimonial", en una acepción eufemística que encubre la búsqueda de su nueva rentabilidad crematística".* (Blázquez Salom, 2007) Con lo dicho anteriormente creemos que esta sociedad de consumo se deja absorber por esta, y tal vez las actividades como la meditación y caminar en un espacio público son dejadas a un lado por las personas.

Graficas 14. Actividades deportivas y físicas. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.

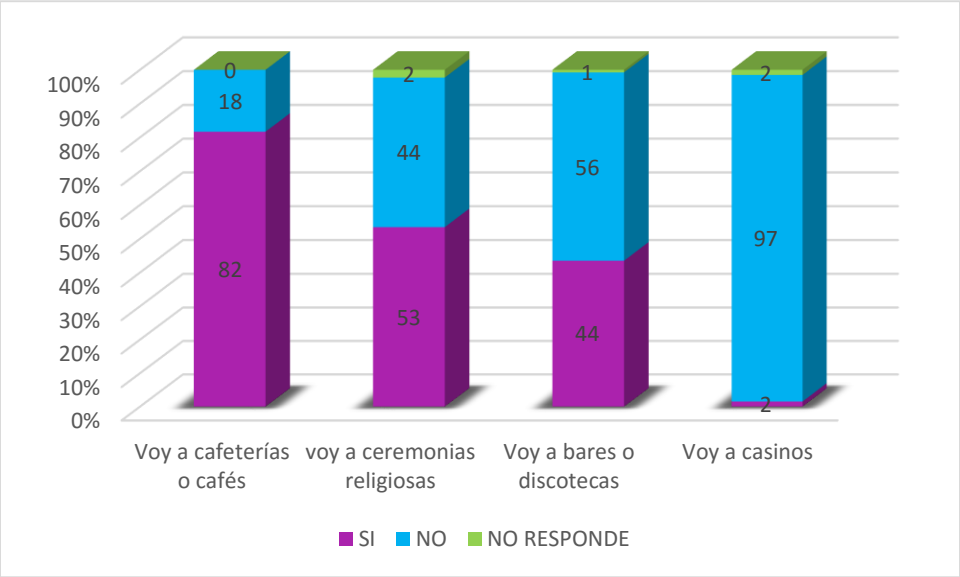


El 64% de los docentes observan eventos deportivos y el 82% y 87% no realizan actividades deportivas como baloncesto y futbol respectivamente.

Hoy en día la práctica deportiva está siendo cada vez menos debido a todas las tecnologías que se han creado en los últimos años que promueven el sedentarismo como lo son el internet, tv, etc. Esto hace que las personas se queden en sus casas observando diferentes eventos deportivos. Sin embargo, estos mismos medios sirven para promover actividades físicas y deportivas, pero se vuelven más un negocio donde buscan que las personas inviertan económicamente en diferentes eventos de índole deportivo, donde toma fuerza un concepto llamado "turismo deportivo" como lo nombra Margarita Latiesa y José Luis Paniza en su trabajo "Turistas deportivos una perspectiva de análisis" donde citan a Standeven y De Knop, (1999). Que define el turismo deportivo como *"todas las formas activas o pasivas de la actividad deportiva, participando casualmente o de forma organizada, bien sea por razones comerciales o de negocios o no, pero que necesariamente implique un viaje fuera del lugar habitual de residencia o trabajo"* Con lo dicho anteriormente y de acuerdo a la gráfica se ve que en los docentes de Pereira las actividades deportivas que más practican son las pasivas como turistas deportivos, donde asistir como espectador a un evento deportivo es más atractivo que asistir a un evento como participante. Ahora para entender que es una actividad deportiva pasiva citaremos Margarita Latiesa y José Luis Paniza que definen esta actividad

como "*Deportivas puras pasivas: la finalidad de este tipo de vacaciones es la asistencia a un evento deportivo, entendido éste como espectáculo".* (Latiesa & Paniza, 2006) Entonces al ser una actividad deportiva de espectáculo tal vez por esto las personas buscan más este tipo de actividades en nuestra época actual y tal vez por esto a los docentes les gusta más observar actividades deportivas.

Graficas 15. Actividades nocturnas. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.

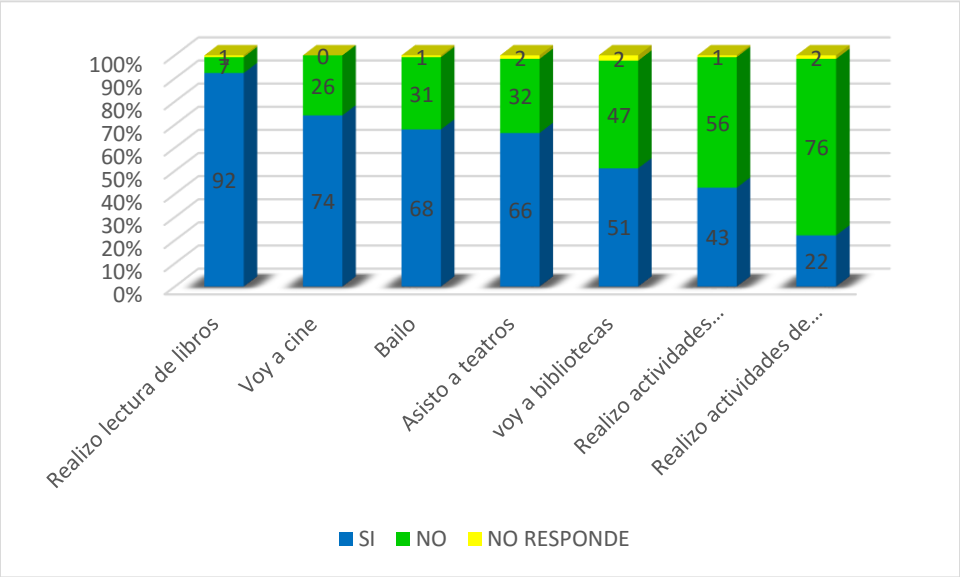


Las prácticas sociales realizadas en el ítem de actividades nocturnas el 82% de los docentes van a cafeterías o cafés, el 53% de los docentes van a ceremonias religiosas, el 56% no asisten a bares o discotecas, el 97% de los docentes no van a centros de apuestas (casinos).

Lo anterior muestra como los docentes pertenecientes a una población adulta cambian sus actividades donde el juego en el caso de los casinos se vuelve algo poco atractivo y esto tal vez se deba a lo que se puede generar al dejar todo al azar donde el juego deja de ser juego y se convierte en una enfermedad llamada ludopatía. La ludopatía como dice Pepa Garrido Palacios *"consiste en la incapacidad progresiva de una persona para resistir el impulso de jugar, sintiendo una incontrolable necesidad de ello, lo que ocasiona grandes perjuicios personales, familiares y profesionales"*. (Garrido Palacios, 2006) De acuerdo a lo anterior creemos que los docentes tal vez no realizan estas prácticas debido a las consecuencias que puede traer en su vida profesional.

Las actividades que más realizan los docentes del presente estudio son las actividades de cafeterías o cafés donde como dice Muñoz Espinosa, Irene; Salgado Gómez, Pamela. *"El juego cambia de forma y el adulto busca actividades más bien sociales, como reunión con grupos de pares; o en su defecto solitarias como son la lectura, la televisión, entre otras"* (Muñoz Espinosa & Salgado Gómez, 2006) el juego se vuelve algo más de reuniones en grupos y socializar sobre diferentes historias o experiencias de sus intereses personales.

Graficas 16. Actividades culturales. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



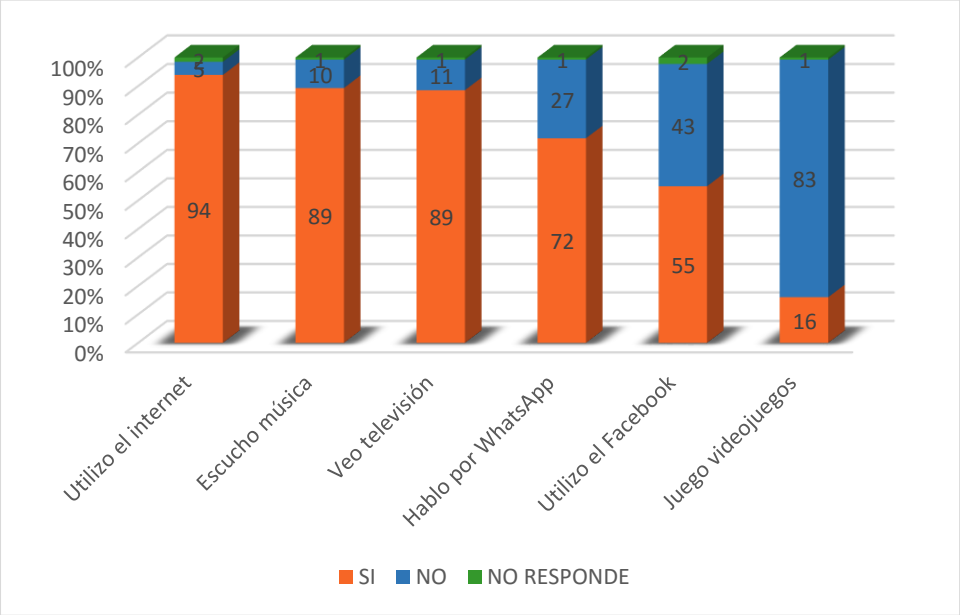
Las prácticas sociales realizadas en el ítem de actividades culturales el 92% de los docentes realizan lectura de libros, dejando ver que los docentes tienen un hábito de lectura importante y tal vez esto se deba a que ellos pertenecen al mundo de la academia, siendo importante la lectura para comprender y enseñar los conocimientos que cada día dan a sus alumnos, esto permite que cada día se quiera aprender a leer más tal como Paula Carlino *…la diversidad de temas, clases de textos, propósitos, destinatarios, reflexión implicada y contextos en los que se lee y escribe plantean siempre en quien se inicia en ellos nuevos desafíos y exigen continuar aprendiendo a leer y escribir"* (Carlino, 2003) por lo anterior creemos que la lectura se vuelve un hábito o un espacio en el cual las personas se recrean o lo convierten en una actividad de ocio permitiendo que el ser se divierta, se desarrolle y sienta placer al realizar la lectura.

Además, los docentes también asisten en un alto porcentaje a cine (74%) esto tiene

relación con lo hablado en la gráfica 7 donde un alto porcentaje de docentes asiste a centro comerciales y el cine hace parte de ese “recinto” y símbolo de diversión, juego, lúdica, descanso o desarrollo personal, el centro comercial es un triunfo que condensa una gran simbología de actividades de ocio, diversión, libertad, sensaciones de ahorro y seguridad, es un modo de vida, de integración social (Alonso, 2005) y el cine hace parte de toda esta simbología de diversión y placer que genera en las diferentes poblaciones en este caso los docentes.

Por otro lado, el 66% de los docentes asisten a teatros dejando ver que esta actividad aún se practica en menor medida, pero con un gran porcentaje y esto tal vez se deba a que en la ciudad se promueven diferentes actividades teatrales en lugares como el Santiago Londoño, sin embargo, el 76% de los docentes no realiza actividades artísticas o musicales lo que nos dice que a los docentes les gusta ir a ver las actividades, pero no ser parte de ellas donde solo participan como observadores y esto se debe a que en esta época las actividades artísticas están cambiando por los nuevos medios como la fotografía, cine, video e internet y deja atrás las actividades tradicionales (Giannetti, 2002) lo que hace pensar que por esto el porcentaje de docentes que asiste o practica actividades artísticas es menor comparado con las actividades tecnológicas.

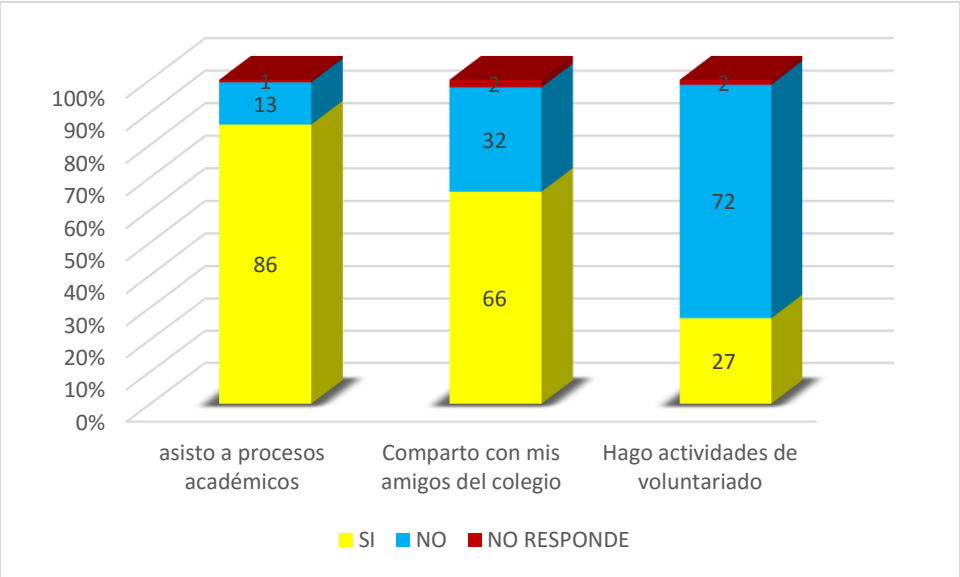
Graficas 17. Medios informáticos. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



Las prácticas sociales realizadas en el ítem de medios informáticos, el 94% de los docentes utilizan el internet y el 5 % no, el 89 % ve tv y el 11% no, el 83% de los docentes no juegan video juegos y el 16 % si, Con lo anterior vemos que el uso de los diferentes medios de información los docentes se encuentran actualizados ya que el mundo moderno, el mundo de la globalización así lo exige.

Todo esto debido a que es importante el uso de la tecnología en la educación de los niños y jóvenes porque es un medio de la nueva era que permite grandes facilidades en la enseñanza, por lo tanto creemos que la formación a los docentes sobre el uso de los medios tecnológicos y de la información tal como lo dice José Luis García Cué José Antonio Santizo rincón citando a *García Llamas (1999) que "se debe dar una adecuada formación al profesorado para prepararlo en el uso de la tecnología, en la investigación y en la adaptación económica y social en la era de la información y de la globalización en la que nos encontramos a principios del siglo XXI"* (GARCÍA CUÉ & SANTIZO RINCÓN, 2009). Creemos que esta formación ayuda a que los docentes utilicen diferentes medios informáticos y de comunicación en su tiempo libre ocio y recreación y tal vez como vemos en la gráfica 11 todos los ítems marcaron que si han practicado excepto los video juegos que estuvieron por debajo del 50 %.

Graficas 18. Actividades académicas. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



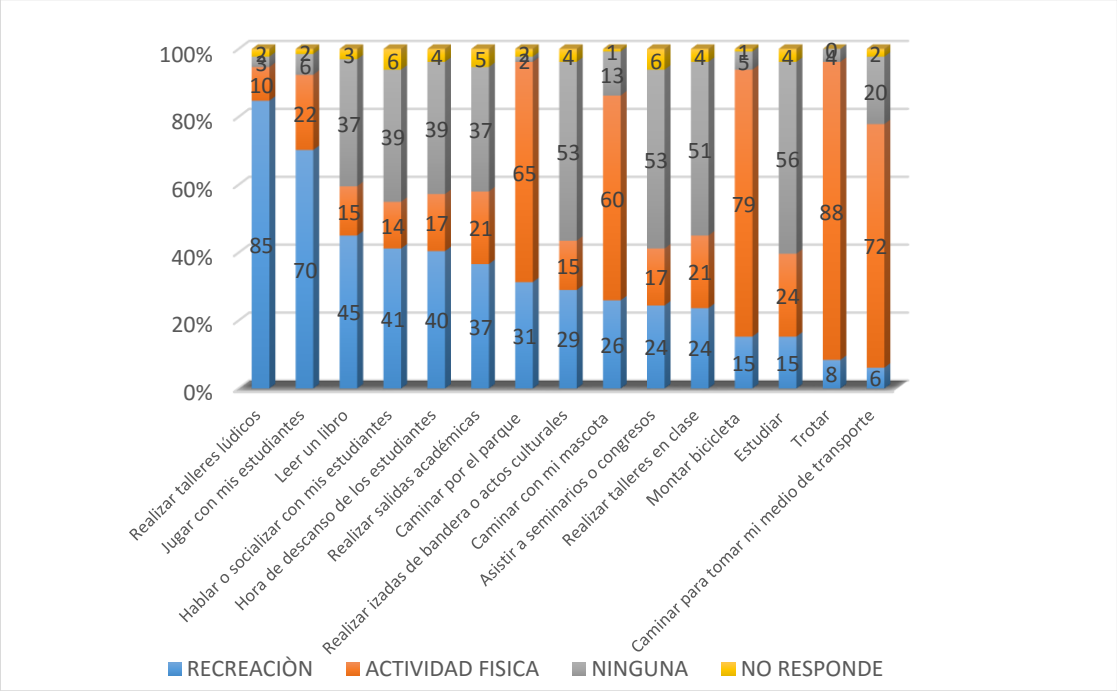
Las prácticas sociales realizadas en el ítem de actividades académicas, el 86% de

los docentes asisten a procesos académicos, y el 13% no asisten, el 66% de los docentes comparte con sus compañeros del colegio en el tiempo libre o de descanso, y el 32% no, el 27% de los docentes hacen actividades de voluntariado, y el 72% no participan.

Con lo anterior vemos como al estar inmersos en la academia la asistencia a diferentes procesos académicos es alta al igual que compartir con los compañeros debido a que estos se convierten en el círculo social en el que se desempeñan. En cuanto a las actividades de voluntariado hay un índice bajo en la participación de los docentes en esta importante práctica para la sociedad. Como dice Isabel Trigueros Guardiola y Jasone Mondragón Lasagabaster el voluntariado…"es *el ejercicio libre, organizado y no remunerado, de la solidaridad ciudadana, formándose y capacitándose adecuadamente"* (Trigueros Guardiola & Mondragón Lasagabaster, 2005) Lo anterior deja ver que esta actividad tan importante para el ser y la sociedad es poca practicada por los docentes, lo cual causa preocupación al ser ellos los encargados de transmitir y enseñar las diferentes actividades de desarrollo personal, cognitivo y emocional, entre ellos el voluntariado.

6.1.3.2. Actividades.

Graficas 19. Actividades. Instituciones Educativas del Núcleo 3 de Pereira, 2015.



El 85% de los docentes consideran realizar talleres lúdicos como recreación, el 10% actividad física. El 70 % considera jugar con sus estudiantes como recreación, el 22% actividad física. El 72% considera caminar para tomar el transporte público como actividad física, el 6% lo considera recreación. El 56% considera que estudiar no es ni recreación ni actividad física y el 53 % considera que realizar izadas de bandera o actos culturales no es ni recreación ni actividad física.

Lo anterior nos hace pensar que los docentes relacionan bien el concepto de lo que es recreación con las actividades o prácticas que realizan como vemos en la gráfica 13, al nombrar la lúdica y el juego, relacionan este con recreación y esto debido a la relación que tiene la recreación con la lúdica el juego tal como lo dice Julia Gerlero en su libro ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? Aportes para el estudio de la Recreación al citar a Besnard Pierre (1991) donde dice; la recreación "se encarga de la diversión y de la actividad lúdica de los individuos..." (Gerlero J. , ¿Ocio, Tiempo Libre y Recreación? , 2004), y al citar también a Mead Margaret (1957) la recreación *"condensa una actitud de placer condicional que relaciona el trabajo y el juego'* (Gerlero J. , ¿Ocio, Tiempo Libre y Recreación? , 2004). Por lo tanto, los docentes tal vez relacionan la recreación con todo lo que sea jugar, diversión y lo que hagan lúdico durante su proceso de enseñanza ya que esto sale de lo cotidiano en un aula de clase y esto precisamente hace la recreación.

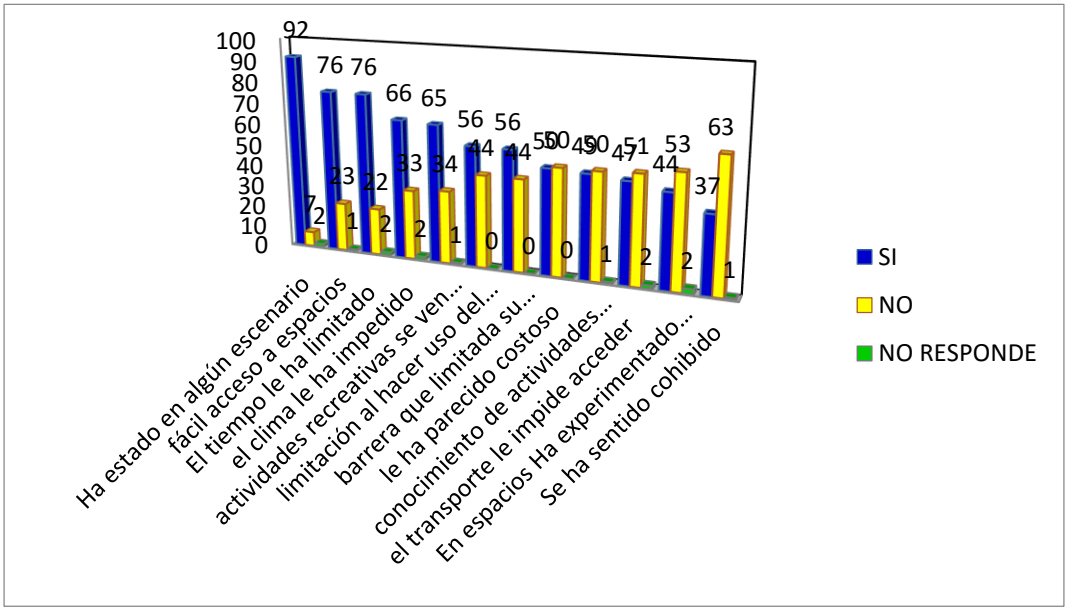
Además, el concepto de actividad física lo relacionan con el movimiento corporal y esto se evidencia en la gráfica 13 al ver que hay un alto porcentaje en lo que es trotar y caminar. Esto se debe a la relación que le dan los docentes al concepto de actividad física con el movimiento tal como dice Casperson, Powell y Christenson que *"La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía*". (C. J, K. E., & G.M., 1985) Tal vez por la relación que se le da al movimiento las actividades como trotar, montar en bicicleta y caminar tuvieron para los docentes un alto porcentaje en el concepto de actividad física.

En un estudio realizado en la Universidad Tecnológica de Pereira (Roman Mosquera, 2015) refleja que los docentes de la institución educativa Pablo sexto y sedes afiliadas, practican en mayor porcentaje las actividades como visitar lugares de esparcimiento (77%), leer libros (74%) y salir de viaje (67%), siendo la actividad de mayor porcentaje visitar lugares de esparcimiento, por el contrario, los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira practican con un mayor porcentaje las actividades como uso de internet (94%), leer libros (92%), visitar centros comerciales (89%), asistir a procesos académicos (86%) e ir a cafeterías y cafés (82%), siendo la actividad de mayor porcentaje el uso del internet, podemos identificar que los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira practican diferentes actividades y con un mayor porcentaje que los docentes de la institución educativa Pablo Sexto.

6.1.4. Frente a las barreras de recreación y actividad física.

6.1.4.1. Barreras.

Graficas 20. Barreras de recreación y actividad física docentes instituciones educativas núcleo No 3. Pereira, 2015

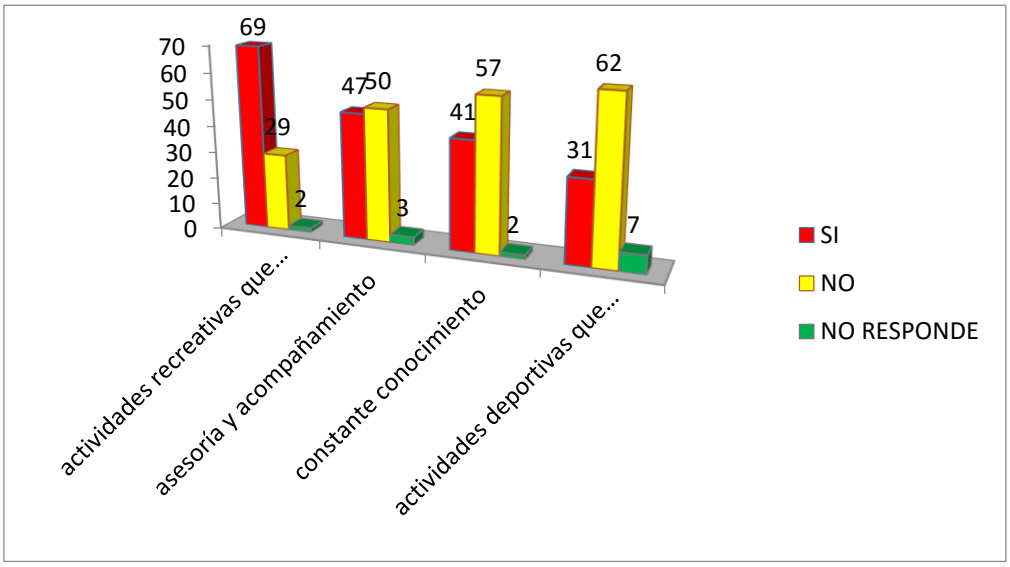


El 92 % de los docentes ha estado en algún escenario deportivo o recreativo, y el 7 % no lo ha estado, el 76 % de los docentes dice que el tiempo le ha limitado sus actividades de tiempo libre, ocio y recreación, mientras que el 22 % si tiene tiempo de realizar estas actividades. La situación climática ha impedido desarrollar actividades de recreación, ocio y tiempo libre a 65 % de los docentes. El 63 % de los docentes no se ha sentido cohibido por el sitio donde se desarrollan las actividades de recreación, ocio y tiempo libre y el 53 % de los docentes no siente algún tipo de inseguridad en los espacios para realizar recreación, ocio y tiempo libre. Lo anterior muestra que los docentes conocen y han estado en un escenario deportivo o recreativo sin sentirse cohibidos y sin ningún tipo de inseguridad, una barrera contundente es el tiempo que tienen para realizar algún tipo de práctica, esto puede ser por las horas de más que deben dedicar los docentes en su planeación, calificaciones entre otras. También el clima impide la realización de

alguna práctica de recreación y actividad física tal vez por los cambios que se generan en una ciudad como Pereira en cuanto al clima. Todo esto hace que los docentes no crean unos hábitos de vida y disciplina sobre estas prácticas.

6.1.4.2. practicas.

Graficas 21. Prácticas de recreación y actividad física docentes instituciones educativas núcleo No 3. Pereira, 2015



El 69 % de los docentes si realiza actividades recreativas que estimulan el aprendizaje en el aula, el 29 % no realiza ningún tipo de actividad recreativa. El 50 % de los docentes le parece que la asesoría sobre recreación y actividad física por parte del Colegio, Secretaría municipal de recreación y deporte, de salud, de educación y demás entes responsables de su promoción y el acompañamiento favorecen el uso de estos espacios ya mencionados, el 47 % cree que no favorece.

El 57 % de los docentes está en constante conocimiento acerca de las actividades recreo- deportivas, sea por publicidad en radio, televisión, afiches, volantes, etc., que se desarrollan en el municipio tanto de nivel público y privado, mientras que el 41 % no está en constante conocimiento. El 62 % de los docentes no realiza alguna actividad deportiva para estimular el aprendizaje en el aula, el 31 % si lo realiza. Con lo anterior vemos como aún falta mucha asesoría y acompañamiento de parte de las secretarias hacia los docentes además de dar a conocer mediante publicidad en diferentes medios sobre las actividades recreativas y deportivas en los espacios de educación, debido a que estos son de vital importancia para que los alumnos y

los docentes salgan de ese ambiente rutinario en el que se convierte una clase en el aula además del interés y el buen ambiente en el aprendizaje que puede generar en los estudiantes estos espacios tal como dice Harold Manzano Sánchez-FUNLIBRE "*Desde un enfoque sociológico la recreación es una práctica institucionalizada del tiempo libre, que en términos de Elias y Dunning, busca des-rutinizar las prácticas sociales altamente rutinarias como el trabajo y la educación, en este sentido su aporte al mundo escolar buscará romper las rutinas clásicas de la educación, no sólo para "relajarse" y continuar la labor, sino para pensar lo educativo como espacios de encuentro entre maestros y estudiantes en torno a la construcción de conocimientos compartidos en un ambiente favorable."* (Manzano Sanchez, 2004).

Con lo dicho anteriormente y observando la gráfica 15 vemos como las actividades recreativas han tomado importancia en las aulas a diferencia de las deportivas que tiene un porcentaje desfavorable al no ser tan utilizados en el aula. Esto también se evidencia en algunas respuestas en las encuestas sobre la siguiente pregunta: ¿realiza actividades deportivas que estimulen el aprendizaje en el aula? ¿Porque? A lo que algunos respondieron: "¿No, ¿Mi área no es de actividad física o deportiva", "no, no es competencia", "no, ¿Mi área no se presta para ello", "no, Acaso el profesor de educación física enseña matemáticas?". Esto deja ver como aun en el ámbito del deporte y todo lo que abarca esta área al docente les hace falta más conocimiento de cómo pueden utilizar esto en su aula. A la pregunta: ¿realiza actividades recreativas que estimulen el aprendizaje en el aula? ¿Porque? Tuvo mayor favorabilidad como se observa en la gráfica donde algunas de las respuestas fueron las siguientes: "Si, sirven para relajar el ambiente", si, porque me parece importante para el aprendizaje", si, tanto la recreación y el deporte hacen parte de la formación integral de mis estudiantes, favorecen el desarrollo de competencias en el ser, saber y hacer". Con lo anterior vemos como los docentes utilizan en muchas ocasiones sus espacios de estudios para mejorar el aprendizaje mediante actividades recreativas.

En un estudio realizado en la Universidad Tecnológica de Pereira (Roman Mosquera, 2015) refleja que los docentes de la institución educativa Pablo sexto y sedes afiliadas, entorno a las barreras sociales en mayor porcentaje expresaron que el cambio climático (67%) es la mayor barrera al momento de realizar actividades y el (54%) de los docentes expresaron que la realización de actividades se ve limitada por las barreras personales formadas a lo largo de la vida, por el contrario, los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de

Pereira entorno a las barreras sociales en mayor porcentaje expresaron que el tiempo (76%) ha limitado la práctica de las actividades, el (65%) de los docentes expresaron que la realización de actividades se ve limitada por los cambios climáticos y el (63%) de los docentes no se han sentido cohibidos en la realización de las actividades, identificamos que los docentes de las instituciones educativas del Núcleo de Desarrollo Educativo Nº3 de Pereira se limitan en la realización de actividades por el tiempo y los docentes de la institución educativa Pablo Sexto por los cambios climáticos.

7. CONCLUSIONES

- Un porcentaje alto de docentes pertenecen al estrato socioeconómico medio y bajo de la ciudad, estas cifras muestran la calidad de vida que los docentes llevan para satisfacer sus necesidades básicas satisfechas y como estos pueden realizar ciertas actividades de recreación y actividad física en cuanto recursos económicos.

- El concepto de Recreación es el concepto que más se identificó de manera correcta por los docentes de la ciudad de Pereira, a diferencia de los conceptos de Ocio y Tiempo Libre que se identificaron de manera incorrecta siendo estos menos conocidos por los docentes.

- El concepto de Deporte es el concepto que más se identificó de manera correcta, mostrando que los docentes asocian la actividad física y el ejercicio físico con deporte como un mismo concepto.

- Los docentes al igual que el resto de la sociedad son seres sociables que se adaptan a las nuevas tecnologías que el mundo actual exige, teniendo prácticas de recreación y actividad física acordes a esta sociedad de consumo.

- Dentro de las prácticas deportivas y actividad física los docentes realizan prácticas de observación y no prácticas que requieran movimiento, esto ayuda a que el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles sea mayor en esta población.

- Los docentes dejan el juego a un lado como forma de recreación y cambian estas actividades por actividades de integración social como reuniones en cafeterías, ceremonias religiosas y discotecas.

- En los docentes la práctica de leer libros es una de las más realizadas esto debido a que hacen parte del mundo de la academia y es importante estar en constante actualización.

- La tecnología también hace parte de las prácticas más utilizadas por los docentes estando acordes a lo que el mundo actual exige, permitiendo la adaptación social en las prácticas del mundo informático.

- Los docentes realizan prácticas donde la academia está inmersa debido a que la profesión, el sistema educativo y el círculo social en el que están lo permite de manera satisfactoria.

- El clima y el tiempo son las barreras que los docentes tienen al momento de acceder a algunos escenarios y el poco conocimiento sobre espacios y eventos para realizar diferentes prácticas de recreación y actividad física.

- Dentro del proceso de enseñanza los docentes utilizan las prácticas de recreación y actividad física provocando una estimulación en el aprendizaje de los alumnos a través de la recreación y actividad física, además de promover las prácticas de estas.

- Los docentes tienen poco acompañamiento y asesoría de parte de las diferentes secretarias en instituciones que promueven la actividad física y la recreación.

8. RECOMENDACIONES

- Fomentar desde las aulas de clases actividades que promuevan diferentes actividades recreativas y de actividad física donde las secretarias de deporte, salud y educación deben dar asesoría y conocimiento a los docentes para que lo apliquen en su vida diaria para que la enseñanza a sus alumnos se realice de manera correcta generando una promoción masiva de recreación y actividad física.

- Utilizar los medios tecnológicos para generar más conocimiento y aprendizaje a los docentes para la práctica de diferentes actividades de recreación y actividad física, con la ayuda de los entes municipales de deporte, salud, educación, rectores de los colegios y directores de núcleos.

- Los colegios deben promocionar actividades culturales y artísticas tradicionales para no perder la tradición debido a que estas son prácticas importantes porque son las que más movimiento generan en las personas y hacen parte de las actividades de recreación y actividad física.

- Las instituciones de voluntariado y colegios deben realizar alianzas para promover esta actividad porque esta permite no solo un desarrollo en la parte física y emocional sino además espiritual.

- Se debe dar asesoría a los docentes sobre el manejo adecuado de su tiempo libre para la práctica de diferentes actividades de recreación y actividad física, además de cómo darle solución cuando el clima no permite realizar ciertas actividades, pero abre posibilidades a otras como lo son las prácticas tecnológicas o actividades en espacios cerrados como coliseos. Esto debe ser asesorada por las diferentes secretarias de educación, deporte y salud.

- De parte de la secretaria de educación se puede crear un manual donde se promueva los conceptos y las prácticas de recreación y actividad física, de la importancia para la vida, la salud y el aprendizaje en el aula, promoviendo estas actividades en las diferentes instituciones de la ciudad de Pereira.

- Los profesionales en Ciencias del Deporte y la Recreación deben tomar parte en la promoción y enseñanza de la recreación y actividad física sobre sus conceptos y prácticas, donde se haga una alianza entre la universidad y los diferentes colegios para la realización de esta, interviniendo no solo en los docentes sino además en los estudiantes, directivas, padres de familia y toda la comunidad educativa.

- Empezar a diferenciar el tiempo libre y el ocio de la recreación y la actividad física y ejercicio físico del deporte para que no haya confusión entre la

población entre estos conceptos y esto debe venir de parte de la secretaria de deporte y recreación, salud y educación siguiendo el plan decenal del deporte y el plan de recreación propuesto por el estado.

9. BIBLIOGRAFÍA.

Acosta. (2002). *La recreación.* Kinesis.

Aguilar Cortes, L. (2005). *La recreación como perfil profesional: experiencia americana*. Obtenido de Funlibre: http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html

Aguilar Cortes, L. (2005). *La recreación como perfil profesional: experiencia americana*. Obtenido de Funlibre: http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html

Alcaldía de Pereira. (10 de mayo de 2016). *Alcaldía de Pereira* . Obtenido de http://www.pereira.gov.co/es/ipaginas/ver/G432/102/asi_somos/

Alcaldia Municipal de Pereira. (2011). *Politica Pública de Deporte, Recreación,Actividad física y educacion física (DRAEF) "Pereira activa saludable e incluyente".* Pereira: Centros de Recursos Educatipos CRIE.

Alonso, L. (2005). La era del consumo. *RIS, 66*(49), 231 - 235. Obtenido de http://designblog.uniandes.edu.co/blogs/dise2307/files/2014/10/Era-del-consumo-Alonso.pdf

Arévelo Maxmella, D. A., Palacios Urbano, S. A., & Gonzáles Cardenas, L. (2010). *DSpace-Universidad Tecnologica de Pereira*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de http://hdl.handle.net/11059/1379

Bañuelos, F. S. (1996). *La actividad Física Orientada hacia la Salud.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Blázquez Salom, M. (1 de Agosto de 2007). LOS ESPACIOS NATURALES, “EL MANGO DE LA SARTÉN VA AL OTRO LADO”. *Scripta Nova, 11*(245), 1 -10.

Bolaños, T. (1996). *Recreación y Valores.* Armenia: Colombia.

BONILLA, B., & Héctor, O. (s.f.). *Trascendencia de las representaciones sociales infantiles sobre el maestro para la formación de ciudadanía.*

Bullon, R. (1986). *Las actividades turisticas y recreacionales. el hombre como protagonista.* Mexico: Trillas.

C. J, C., K. E., P., & G.M., C. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 126 - 131. Obtenido de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/#reference-sec

Campos, H., Herrera, P. A., & Grajales, S. M. (Sabado de Noviembre de 2014). *Alcaldia de Pereira.*

Recuperado el 13 de Enero de 2016, de Area de Deportes (Programas): http://www.pereira.gov.co/es/ipaginas/ver/145/programas/

Carlino, P. (2003). Alfabetización Académica: Un Cambio Necesario, algunas Alternativas Posibles. *Educere, 6*(20), 409 - 420. Obtenido de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35662008

Castaño Lugo, M., & Londoño Giraldo, A. M. (2011). *Dspace-Universidad Tecnologica de Pereira.* Recuperado el 12 de Abril de 2013, de http://hdl.handle.net/11059/2357

CASTRO, V., & CHAPMAN, W. (1996). Teorías de las prácticas sociales. Universidad Complutense de Madrid.

Ceballo Arango, V., Flores Mejía , J., & Hoyos Castañeda , D. (2008). *Universidad Tecnologica de Pereira* . Obtenido de http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/969/1/36105C387.pdf

Cilia, G. (1993). *Salud y Eficiencia física: La Batería Eurofit.* San Cugat del Vallés: CAR.

Coldeportes. (2009). *Coldeportes*. Obtenido de http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=57928

Coldeportes. (2011 de mayo de 2011). *Coldeportes, Ley 181 de enero de 1995.* . Obtenido de http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=48993

Coldeportes. (2013). *Coldeportes.* Obtenido de Coldeportes: http://www.coldeportes.gov.co/recursos_user/2015_Doc/Planeacion/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf

Cornejo Portugal, I. (2001). Practicas Culturales de Apropiación Simbólica en el Centro Comercial Santa Fe. *Convergencia, 8*(24), 66-86. Obtenido de http://www.redalyc.org/pdf/105/10502403.pdf

Costa, M., & López, E. (1986). *Salud comunitaria.* Barcelona: Martínez Roca.

Cuenca Cabeza, M. (2000). *OCIO HUMANISTA: DIMENSIONES Y MANIFESTACIONES ACTUALES DEL OCIO. .* Bilbao: UNIVERSIDAD DE DEUSTO.

Dane. (2016). *Dane*. Recuperado el 2016, de http://www.dane.gov.co/index.php/estratificacion-socioeconomica/generalidades

DUQUE, H. (s.f.). Pedagogía del tiempo libre.

Encuesta Nacional de Salud. (2007). *Encuesta Nacional de Salud.*

Funlibre . (S.F). *Funlibre .* Obtenido de

http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html

Funlibre. (2004). *POLÍTICAS PUBLICAS DE RECREACIÓN.* Obtenido de http://www.funlibre.org/documentos/idrd/politicas.html

Funlibre. (2004). *POLÍTICAS PUBLICAS DE RECREACIÓN.* Obtenido de http://www.funlibre.org/documentos/idrd/politicas.html

Gálvez Casas, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. .* Universidad de Murcia.

GARCÍA CUÉ, J., & SANTIZO RINCÓN, J. (2009). Uso de las TIC de acuerdo a los estilos de aprendizaje de docentes y discentes. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud, 3*(1), 1-16. Obtenido de http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266

Garrido Palacios, J. (2006). LA LUDOPATÍA. *Contraluz*, 229 - 234. Obtenido de file:///C:/Users/Natalia/Downloads/Dialnet-LaLudopatia-3099532.

Gerlero, J. (2004). ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? Neuquén: Universidad Nacional del Comahue.

Gerlero, J. (2004). ¿Ocio, Tiempo Libre y Recreación? . Neuquén: Universidad Nacional del Comahue.

Gerlero, J. (2004). ¿Ocio, Tiempo Libre y Recreación? . Neuquén: Universidad Nacional del Comahue.

Gerlero, J. C. (2004). *¿Ocio, Tiempo Libre y Recreación?* Neuquén: Editorial de la Universidad Nacional del Comahue.

Giannetti, C. (2002). ESTÉTICA DIGITAL, Sintopía del arte, la ciencia y la tecnología. En C. Giannetti, *ESTÉTICA DIGITAL, Sintopía del arte, la ciencia y la tecnología* (págs. 6 - 13). Barcelona: ACC L'Angelot. Obtenido de http://www.artmetamedia.net/pdf/4Giannetti_EsteticaDigitalES.pdf

Gobernación de Risaralda. (10 de Mayo de 2016). *Gobernación de Risaralda* . Obtenido de http://www.risaralda.gov.co/site/main/web/es/generalidades-del-departamento_10#generalidades

Gómez, G., & Pérez, E. (2007). *Concepto de tiempo.*

Gonzales Aramendi, J. (2003). *Actividad Física Deporte y Vida .* Bilbao: fundacion Oreki.

Gonzáles Aramendi, J. M. (2003). *Actividad Física Deporte y Vida.* Lasarte-Oria: OSTOA.

Higuita Valencia, M., & Osorio Cifuentes, L. (2008). *CONCEPTOS Y PRÁCTICAS SOCIALES DE RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE EN LOS DOCENTES DE BÁSICA PRIMARIA JORNADA DE LA TARDE DEL NÚCLEO 8 DE PEREIRA.* Pereira, Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira.

Huizinga, J. (Reimpreso 2000). *Homo Ludens.* Alianza.

Latiesa, M., & Paniza, J. (2006). TURISTAS DEPORTIVOS, una perspectiva de analsis. *REVISTA INTERNACIONAL DE SOCIOLOGÍA, 64*(44), 133 - 149. Obtenido de http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/31/31

LOPATEGUI, E. (s.f.). *Ciencias de la Salud y del Movimiento.* SaludMed.

Manzano Sanchez, H. (2004). LA RECREACIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR. Bogota: FUNLIBRE. Obtenido de http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/HManzano.html#_ftn2

Mejìa Navarrete, J. (s.f.). LA SOCIEDAD DE CONSUMO EN LAS NUEVAS CLASES POPULARES Y MEDIAS DEL PERU. *SCIENTIA, 12*(12), 27 - 40. Obtenido de http://www.urp.edu.pe/urp/pdf/scientia12/2%20Julio%20Mej%C3%ADa%20Navarrete%20HUMANIDADES.pdf

Mesa Cobo, G. (1999). *La recreación: algo más que volver hacer.* Obtenido de Funlibre: http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1if/GMesa.html

MINISALUD. (s.f.). *Minisalud*. Obtenido de Minisalud: https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx

Ministerio de Educación. (s.f.). *ley 115 de 1994*. Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-channel.html

Ministerio de Educación. (s.f.). *Ley 181 de enero 18 de 1995.* . Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación. (s.f.). *Ministerio de Educación. (s.f.).* Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-channel.html

Ministerio de Educación Nacional. (18 de Enero de 1995). *Ministerio de Educación Nacional.* Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-104567_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación. (s.f.). *Ley 715 del 2001.* Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-86098.html

Ministerio de Educación. (s.f.). *Ministerio de Educación, Ley 715 del 2001.* Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-86098.html

MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. (2008). *Resolución 2378 de 2008.* MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL.

Ministerio de salud. (1999). *II Estudio Nacional de Factores de Enfremedades Crónicas.*

Muñoz Espinosa, I., & Salgado Gómez, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas . *Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 0*(6), 39 - 45. Obtenido de http://www.auroradechile.uchile.cl/index.php/RTO/issue/view/27

naciones unidas. (1980). *naciones unidas.*

Niñerola i Maymí, J., Capdevila Ortís, L., & Pintanel Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y Actividad Física: El Autoinforme de Barreras Para la Práctica de Ejercicio Físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 53-69.

OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud.* Ginebra: ISBN 978 92 4 359997 7.

OMS. (2011). *Organización Mundial de la Salud.* Recuperado el 04 de Abril de 2013, de http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/index.html

Ospina Zuluaga, M. (2008). *Repositorio utp.* . Obtenido de http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/3427/1/306481286132O83.pdf

PACHÓN, N. (21 de Julio de 2012). *Blog del área de Recreación UTP.* Obtenido de http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/

Ramos, F. (1986). *Fundamentos de la recreación.* Venezuela: Imprenta Instituto Pedagógico de Caracas.

Rebollo, S., & Martos, P. (1998). PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA Y GÉNERO. APROXIMACIÓN. *Motricidad*, 183 - 202. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/Dialnet-PracticaFisicoDeportivaYGenero-2278271.pdf

Ríos García, B. A., & Bedoya Vera, J. D. (2008). *DSpace-universidad tecnologica de Pereira*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de http://hdl.handle.net/11059/1359

RÍOS, E. (Julio de 2013). *Recreación, Tiempo Libre, Ocio – Ociosidad y su Relación con la salud integral del individuo.* . Obtenido de Universidad Fermín Toro: http://es.calameo.com/read/002590626ffe1e4330f1f

Roman Mosquera, J. (2015). *IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS, PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PABLO SEXTO Y SUS SEDES EDUCATIVAS, DOSQUEBRADAS, 2015.* Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.

Salazar Salas, C. (2007). Recreación. Costa Rica: EUCR.

Sánchez. (2002). *Tiempo libre y recreación.*

Scielo. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. *Polis, 9*(25), 1-17. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/polis-642-25-resignificacion-del-ocio-aportes-para-un-aprendizaje-transformacional.pdf

Secretaria de salud y seguridad social de pereira. (2011). *Perfil epidemiológico de Pereira 2011.* Pereira: Secretaria de salud y seguridad social de pereira.

Secretaria Municipal de Educación de Pereira. (18 de Febrero de 2013). *Secretaria Municipal de Educación*. Obtenido de http://www.pereiraeduca.gov.co/

Secretaria Municipal de Educación de Pereira. (18 de Febrero de 2013). *Secretaria Municipal de Educación*. Obtenido de http://www.pereiraeduca.gov.co/

Tabares Fernández, J. (2011). *EL CONOCIMIENTO DEL OCIO EN LAS SOCIEDADES PERIFÉRICAS.* Bilbao: Universidad de Deusto.

Toselli, C. (2007). *Medio ambiente y ocio.*

Trigo, E., & Montoya, H. (2011). Colombia Eco-Recreativa. España-Colombia: Instituto Internacional del Saber.

Trigo, E., & Montoya, H. (s.f.). *Colombia Eco-Recreativa.* . Obtenido de Lulu.com.

Trigueros Guardiola, I., & Mondragón Lasagabaster, J. (2005). *Trabajador Social: Temario para la preparación de oposiciones* (Vol. 3). España: mad. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=rPxGCR_33SwC&pg=PA188&lpg=PA188&dq=el+ejercicio+libre,+organizado+y+no+remunerado,+de+la+solidaridad+ciudadana,+form%C3%A1ndose+y+capacit%C3%A1ndose+adecuadamente&source=bl&ots=SYELJ6Eoyd&sig=YwzU8KM-S2pR6jFG3RsJX5hnEi

Universidad de Medellin. (2005). Ocio y Turismo. Medellin.

Valdez Alfaro, D. (06 de Septiembre de 2008). *TIEMPO LIBRE Y MODO DE VIDA: ALGUNAS PERSPECTIVAS PARA EL SIGO XXI*. Obtenido de Funlibre: http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/modovida.html

Valencia Marín, C. (2010). *DSpace- Universidad Tecnologica de Pereira*. Recuperado el 19 de Abril de 2013, de http://hdl.handle.net/11059/1956

Varela G., È. (2007). Guías colombianas para el diagnóstico y tratamiento de la hipertensiòn arterial. *Revista Colombiana de Cardiologìa, 13*, 189 - 194.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, C. I., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia:prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 269-277.

VILAS, F. (s.f.). *Conferencia Central. 5° Encuentro Internacional De Tiempo Libre Y Recreación.*

WAICHMAN A., P. (2004). *Tiempo Libre, Libertad Y Educación. .* Argentina: Instituto Superior de Tiempo Libre y Recreación.

Weineck, J. (1996). *Salud, Ejercicio y Deporte.* barcelona: paidotribo.

WLRA. (1993). *Carta Internacional para la Educación del Ocio.* Bilbao: Universidad de Deusto.

ANEXOS

Anexo 1. instrumento tipo encuesta aplicado para el presente estudio.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS, PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES PERTENECIENTES A LOS COLEGIOS DEL NÚCLEO 3 PEREIRA 2015.

El objetivo de la presente investigación es: *"Describir los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física en los docentes pertenecientes a los colegios del al núcleo 3 Y 6 de la ciudad de Pereira***" *para encontrar información necesaria y poder orientar a la realización de acciones mejoradoras de hábitos de vida saludables.***

GENERAL:	
Edad:	**Docente:** Público __ Privado__
Género: M __ F __	**Estrato socio económico:** 1 __2 __3 __4 __ 5 __6 __
Nombre de institución educativa:	

1. **IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS:** Escribir el numero según usted crea pertenezca al concepto.
   - RECREACIÓN: 1
   - OCIO: 2
   - TIEMPO LIBRE: 3

Asocie los siguientes conceptos:

	Experiencia de disfrute voluntaria que implica temporalidad, intencionalidad y organización, generando satisfacción hacia el propio yo*
	Experiencia de libertad y un estado mental, de libre elección en el tiempo propio*
	Modo del tiempo social de participación voluntaria, de actividades de no trabajo*
	Es el uso constructivo que el ser humano hace de él.... en funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psico biológica**
	Un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento**
	Es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar, físico, psíquico y social*
	Es un estado del alma donde se desarrollan actividades libres, de no trabajo*
	Es un espacio cronológico útil para una vivencia de libertad, dominio y diversión*
	Actitud de placer, de libertad para volver a crearse, relacionada con el juego*

**Gerlero Julia C. ¿Ocio, tiempo libre y recreación? Primera Edición. Editorial Educo. Neuquén (Argentina) 2004.*

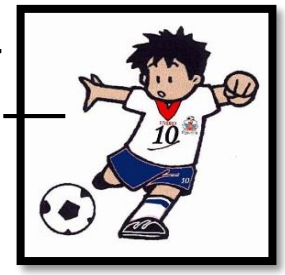
***Ley 181 de 1995, ley General del Deporte. Artículo 5.*

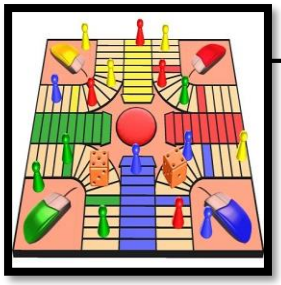
SEGÚN LA IMAGEN, QUE CREE USTED QUE ES:

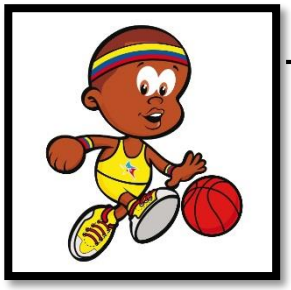
Marque el número que usted crea corresponda a la imagen:

Tiempo Libre: 1 Deporte: 2 Ejercicio Físico: 3

Ocio: 4 Recreación: 5 Actividad Física: 6


10





2. **FRENTE A LAS PRÁCTICAS SOCIALES EN RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA:**

- ¿De las siguientes actividades cuales realizo con frecuencia?

Práctica	***Si***	No	***Práctica***	***Si***	No
voy a ceremonias religiosas			Voy a centros comerciales		
Juego fútbol			juego voleibol		
Voy a parques públicos			voy a bibliotecas		
observo eventos deportivos			Utilizo el Facebook		
voy al gimnasio			Comparto con mis amigos del colegio		
Juego billar			Utilizo el internet		
Voy a cine			Realizo actividades artísticas o musicales		
juego baloncesto			Veo televisión		
salgo a trotar			Realizo lectura de libros		
asisto a procesos académicos			Hago actividades de voluntariado		
Voy a cafeterías o cafés			Realizo actividades de pintura.		
Juego videojuegos			Hablo por WhatsApp		
Voy a bares o discotecas			Voy a casinos		
Asisto a teatros			Escucho música		
Salir a trotar			Practico yoga o actividades de meditación		
Asisto a centros			Voy a parques naturales		

recreacionales					
Bailo			Asisto a atracciones mecánicas		

- Marque con una X, ¿cuáles de las siguientes actividades considero son de recreación o actividad física?

Actividades	***Actividad Física***	***Recreación***	***Ninguna***
Realizar talleres lúdicos			
Caminar para tomar mi medio de transporte			
Hora de descanso de los estudiantes			
Trotar			
Realizar salidas académicas			
Realizar talleres en clase			
Estudiar			
Leer un libro			
Hablar o socializar con mis estudiantes			
Jugar con mis estudiantes			
Asistir a seminarios o congresos			
Caminar por el parque			
Montar bicicleta			
Realizar izadas de bandera o actos culturales			
Caminar con mi mascota			

3. FRENTE A LAS BARRERAS DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

¿Siente que sus actividades recreativas se ven limitadas por alguna clase de barrera?	Sí ___ No ___
¿Ha notado usted alguna limitación a la hora de hacer uso de su tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿Nota alguna barrera que limitada su tiempo de ocio?	Sí ___ No ___
¿Tiene fácil acceso a espacios deportivos y recreativos?	Sí ___ No ___
¿Ha estado en algún escenario para el deporte y la recreación?	Sí ___ No ___
En los espacios para la recreación, ocio y tiempo libre ¿Ha experimentado tipo de inseguridad?	Sí ___ No ___
¿Tiene usted conocimiento de las actividades recreo-deportivas que se desarrollan en el municipio?	Sí ___ No ___
¿Le ha parecido alguna vez costoso realizar actividades recreativas, de ocio o de aprovechamiento de tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿Se ha sentido cohibido alguna vez por el sitio donde se desarrollan actividades de recreación, ocio o tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿Alguna vez la situación climática le ha impedido desarrollar actividades recreativas, de ocio o tiempo libre?	Sí ___ No ___
¿El tiempo le ha limitado su tiempo libre, tiempo de ocio y sus actividades recreativas?	Sí ___ No ___
¿En muchas de las ocasiones el transporte le impide acceder a sitios donde se ofrezcan actividades de recreación, ocio y aprovechamiento del tiempo libre?	Sí ___ No ___

Práctica	**Si**	**No**	**¿Por qué?**

¿Está usted en constante conocimiento acerca de las actividades recreo- deportivas, sea por publicidad en radio, televisión, afiches, volantes, etc., que se desarrollan en el municipio tanto de nivel público y privado?			
¿Le parece a usted que la asesoría sobre recreación y actividad física por parte del Colegio, Secretaría municipal de recreación y deporte, de salud, de educación y demás entes responsables de su promoción y el acompañamiento favorecen el uso de estos espacios ya mencionados?			
Realiza actividades recreativas que estimulen el aprendizaje en el aula?			
Realiza actividades deportivas que estimulen el aprendizaje en el aula?			

ENCUESTADORES: REYNEL EDUARDO AGUILAR Y JHON ALEXANDER OROZCO LEAL

Estudiantes 10º semestre Ciencias del Deporte y Recreación - UTP

Anexo 2. Encuesta base sobre la cual se diseñó la encuesta para el estudio.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓ

IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS, PRÁCTICAS Y BARRERAS SOCIALES DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS FUNCIONARIOS DEL ÁREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES COMFAMILIAR RISARALDA 2014.

El objetivo de la presente investigación es: *"Identificar los conceptos, prácticas y barreras sociales de recreación y actividad física en los funcionarios del área de recreación y deportes de Comfamiliar Risaralda".* Además, se espera tener la información necesaria para orientar acciones dirigidas a mejorar los hábitos saludables, la calidad de vida y el bienestar de los mismos.

1. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. EDAD (años) ☐ **1.2. GÉNERO** **Masculino** ☐ **Femenino** ☐	**1.3 NIVEL ACADÉMICO (título)** **Bachiller** ☐ _____ **Técnico** ☐ _____ **Tecnólogo** ☐ _____ **Profesional** _____ **Otro** ☐ _____	**1.4 LUGAR DE PROCEDENCIA** **Pereira** ☐ **Dosquebradas** ☐ **Santa Rosa** ☐ **La Virginia** ☐ **Cartago** ☐ **Otro** ☐ **¿Cuál?**_____

1.5 ESTRATO SOCIOECONÓMICO **(1) Bajo bajo** ☐ **(2) Bajo** ☐ **(3) Medio bajo** ☐ **(4) Medio** ☐ **(5) Medio alto** ☐ **(6) Alto** ☐ **1.6. TIPO DE CONTRATACIÓN** Término fijo ☐ Término indefinido ☐ Prestación de servicio ☐	**1.7. SUS ACTIVIDADES LABORALES SE DESARROLLAN EN** **Deporte** ☐ **Cuál?** _____ **Recreación** ☐ **Cuál?** _____ **Otro** ☐ **Cuál?** _____ **1.8. JORNADA LABORAL:** Mañana ☐ Tarde ☐ Noche ☐ Días de trabajo por semana ☐ Promedio horas por día de trabajo ☐

2. IDENTIFICACIÓN SOCIAL DEL CONCEPTO

Asocie los siguientes conceptos: *Relacione el número del concepto con la casilla correspondiente a su definición.*

Concepto		Definición
2.1 Deporte 2,2 Recreación 2.3 Ocio 2.4 Tiempo Libre		Es un estado del alma donde se desarrollan actividades libres, de no trabajo*
		Es un espacio cronológico útil para una vivencia de libertad, dominio y diversión*
		Actitud de placer, de libertad para volver a crearse, relacionada con el juego*
		Actividad o disciplina humana de exigencia física que reúne las dimensiones física y social a través de unas reglas universalmente aceptadas

**Gerlero Julia C. ¿Ocio, tiempo libre y recreación? Primera Edición. Editorial Educo. Neuquén (Argentina) 2004.*

3. FRENTE A LAS PRÁCTICAS COTIDIANAS EN RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

3.1 ¿Practica alguna creencia religiosa?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.2 ¿Otros procesos académicos?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.3 ¿Asiste a Parques?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.4 ¿Asiste a Bares o discotecas?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.5 ¿Asiste a Cines?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.6 ¿Asiste a Billares?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.7 ¿Asiste a Centros Comerciales?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.8 ¿Sale a Bailar?	Sí ___ No ___	¿Dónde?_____
3.9 ¿Practica algún deporte?	Sí ___ No ___	¿Cuál?_____
3.10 ¿Va al Gimnasio?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.11 ¿Escucha música?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.12 ¿Comparte con sus amigos en la caja su espacio laboral?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.13 ¿Asiste a alguna de las cafeterías de la ciudad?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.14 ¿Asiste a teatro?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.15 ¿Asiste a bibliotecas?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
3.16 ¿Pasa tiempo en videojuegos?	Sí ___ No ___	¿Cuánto?_____
3.17 ¿Establece espacios para el diálogo?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____

4. IDENTIFICACIÓN SOCIAL Y PRÁCTICA DEL CONCEPTO

Asocie los siguientes conceptos: *Relacione el número del concepto con la casilla correspondiente a su definición.*		
Concepto		**Definición**
4.1 Recreación 4.2 Ocio		Experiencia de disfrute voluntaria que implica temporalidad, intencionalidad y organización, generando satisfacción hacia el propio yo*

4.3 Tiempo Libre		Experiencia de libertad y un estado mental, de libre elección en el tiempo propio*
4.4 Actividad física		Modo del tiempo social de participación voluntaria, de actividades de no trabajo*
		Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

**Gerlero Julia C. ¿Ocio, tiempo libre y recreación? Primera Edición. Editorial Educo. Neuquén (Argentina) 2004.*

5. FRENTE A LAS PRÁCTICAS SOCIALES EN OCIO, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

5.1 ¿Trabaja?	Sí ___ No ___	¿Dónde? _____
5.2 ¿Asiste a Café Internet?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
5.3 ¿Participa en grupos artísticos, culturales o musical?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
5.4 ¿Ve Televisión?	Sí ___ No ___	¿Qué tipos?_____
5.5 ¿Chatea?	Sí ___ No ___	¿Dónde?_____
5.6 ¿Genera espacios para la lectura?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
5.7 ¿Genera espacios para la producción literaria?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
5.8 ¿Participa en cursos o capacitaciones académicas de la institución	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
5.9 ¿Es usuario de algún programa que ofrece el área de recreación y deportes?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
5.10 ¿Pertenece a un grupo de voluntariado?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____

6. IDENTIFICACIÓN SOCIAL Y PRÁCTICA DEL CONCEPTO

Asocie el concepto con las actividades: *Relacione el número del concepto con la casilla correspondiente a su definición.*

Concepto		Definición
6.1 Recreación		Escuchar música, lo artístico, auto formarse, socializarse*
6.2 Ocio		Actividades de no trabajo, ausencia de obligaciones, de trascendencia y desarrollo personal*
6.3 Tiempo Libre		Son los movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria, como en el trabajo, en el estudio o en el hogar.
		Actividades para el descanso, la libertad, autonomía e independencia*

6.4 Actividad física		

**Gerlero Julia C. ¿Ocio, tiempo libre y recreación? Primera Edición. Editorial Educo. Neuquén (Argentina) 2004*

7. FRENTE A LAS PRACTICAS SOCIALES DE TIEMPO LIBRE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

7.1 ¿Asiste a talleres de pintura, canto u otros?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
7.2 ¿Asiste a lugares para el contacto con la naturaleza?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
7.3 ¿Realiza actividades que estimulen su creatividad?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
7.4 ¿Utiliza su Tiempo libre al interior de la empresa o espacio de trabajo?	Sí ___ No ___	¿Cómo? _____

8. IDENTIFICACIÓN LEGAL DEL CONCEPTO

Asocie los siguientes conceptos: *Relacione el número del concepto con la casilla correspondiente a su definición.*

Concepto		Definición
8.1 Recreación		Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales*.
8.2 Actividad Física		Un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento*
8.3 Deporte		Es el uso constructivo que el ser humano hace de él.... en funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psico-biológica*
8.4 Tiempo libre		Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

**Ley 181 de 1995, ley General del Deporte. Artículo 5.*

9. FRENTE A LAS BARRERAS DE RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE

9.1 ¿Siente que sus actividades recreativas se ven limitadas por alguna clase de obstáculo?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
9.2 ¿Ha notado usted alguna limitación a la hora de hacer uso de su tiempo libre?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
9.3 ¿Nota alguna barrera que limitada su tiempo de ocio?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
9.4 ¿Tiene fácil acceso a espacios deportivos y recreativos?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
9.5 ¿Ha estado en algún escenario para el deporte y la recreación de la ciudad?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
9.6 En los espacios para la recreación, ocio y tiempo libre ¿Ha experimentado tipo de inseguridad?	Sí ___ No ___	¿Dónde? _____
9.7 ¿Tiene usted conocimiento de las actividades recreo- deportivas que se desarrollan en el municipio?	Sí ___ No ___	¿Cuál? _____
9.8 ¿Le ha parecido alguna vez costoso realizar actividades recreativas, de ocio o de aprovechamiento de tiempo libre?	Sí ___ No ___	¿Por qué? _____
9.9 ¿Se ha sentido cohibido (a) alguna vez por el sitio donde se desarrollan actividades de recreación, ocio o actividad física?	Sí ___ No ___	¿Por qué? _____
9.10 ¿Alguna vez la situación climática le ha impedido desarrollar actividades recreativas, de ocio o actividad física?	Sí ___ No ___	¿Por qué? _____
9.11 ¿El tiempo que usted emplea para las actividades cotidianas por ejemplo: trabajo, estudio, entre otras; le ha limitado el aprovechamiento del tiempo libre, realización de actividades de ocio, recreación y actividad física?	Sí ___ No ___	¿Por qué? _____ _____ _____ _____
9.12 ¿En muchas de las ocasiones el transporte le impide acceder a sitios donde se ofrezcan actividades de recreación, ocio y aprovechamiento del tiempo libre?	Sí ___ No ___	¿Por qué? _____
9.13 ¿Cree usted que las secretarías municipales o departamentales de recreación y deporte utilizan medios adecuados para dar a conocer sus ofertas de recreación y actividad física y así la población tener acceso a ellas?	Sí ___ No ___	¿Por qué? _____

ENCUESTADOR:

_____

Anexo 3. Carta de solicitud de permiso al director del núcleo 3 de la ciudad de Pereira.

Pereira, octubre de 2014

Doctor
ORLANDO MUÑOZ LONDOÑO
Director
Núcleo de Desarrollo Educativo No. 3
Pereira

Asunto: Solicitud autorización para la realización de un proceso investigativo.

Cordial saludo

Con el fin de desarrollar un proceso investigativo de diagnóstico social frente a las **"Identificación de conceptos Prácticas y Barreras Sociales de Actividad Física y Recreación en los docentes de las Instituciones Educativas del Núcleo Educativo No.3 de la ciudad de Pereira, 2014"**, estudio realizado por parte del programa académico Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, y que tiene como sujetos de estudio los docentes del cual usted es director; le solicitamos respetuosamente la autorización para realizar dicha investigación en las diferentes instituciones educativas, aplicando la encuesta (Anexo) y el brindarnos el listado y los docentes de las instituciones así poder generar conocimiento e ideas para la realización de planes, programas o proyectos a nivel municipal, teniendo como modelo el núcleo Nº3.

La investigación estar a cargo de los estudiantes investigadores de décimo semestre **REYNEL EDUARDO AGUILAR GONZÁLEZ** identificado con CC. Nº 1088292541 y **JHON ALEXANDER OROZCO LEAL** identificado con CC. Nº 1088013202, bajo el acompañamiento investigativo del docente Norman Jairo Pachón Villamil, nos comprometemos a manejar la confidencialidad de los datos suministrados y de las personas vinculadas, al igual que entregarle el informe final con la información encontrada en medio magnético, antes de su socialización y contar con su aprobación.

Agradezco la atención prestada, atentamente

NORMAN JAIRO PACHÓN VILLAMIL
Director Macro-proyecto investigativo
Docente Universidad Tecnológica de Pereira
Programa Ciencias del Deporte y la Recreación
Móvil: 314 8145880 - Oficina 3137128

ANEXOS:

IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN PARA SU NÚCLEO EDUCATIVO Nº3:

Consideramos a la recreación, el ocio, el tiempo libre, el ejercicio y la actividad física elementos que fortalecen y benefician el sector educativo, esto debido a que los contenidos que aquí se abarcan, como la diversión, el descanso, la participación, el desarrollo, la creatividad, son derechos fundamentales para aquellos que integran ésta comunidad, tal como aparece en la Constitución Política Colombiana en su artículo Nº 52.

La calidad del ocio y del tiempo libre de los docentes cobra mayor importancia, al relacionarlo con su bienestar personal y su calidad de vida, al igual que la motivación que puede generar frente al trabajo, al pensar, si el tiempo no laboral y de descanso permite recrear al “ser” como tal. Sería adecuado aportar así mismo, que la forma en que los docentes proyecten al estudiante el buen uso del ocio y del tiempo libre, puede permitir que éstos también hagan una apropiada utilización de los mismos, de igual forma, la recreación contribuye a la facilitación de los procesos pedagógicos y didácticos, que pueden no ser conocidos, o posiblemente no realizados de manera efectiva y oportuna, debido al desconocimiento de sus aportes como herramienta educativa.

Es por esto que se proponen a continuación diferentes pensamientos, que nos permiten fortalecer la importancia que queremos darle a la recreación y la actividad física incluida en el ámbito escolar. La importancia que tiene para esta investigación conocer los conceptos y las prácticas sociales en el maestro se refleja en lo siguiente:

Bonilla (BONILLA & Héctor.) Expresa, “que, si los docentes en verdad desean mejorar significativamente los ambientes de educación, deberán empezar por intentar un cambio de lógica en la organización y funcionamiento de la escuela y un cambio de actitud frente a la vida misma, tratando de ponerse en el lugar del otro, de ver y sentir como el otro, ese niño o joven en pleno desarrollo y necesitado de

expresión y satisfacción lúdica”.

Relación entre la educación y la recreación.

Es necesario entender que la recreación y la actividad fisca no pueden quedar dentro de la educación formal como una mera actividad compensadora, canalizadora de energías, ni tampoco como instancias para el descanso de la tarea ardua y rígida que el sistema educativo propone diariamente. La recreación es un hecho innato de todos nosotros, es por ello que se hace necesario brindarle el lugar que debe tener en todo dispositivo educativo, un dispositivo que no se base solamente en la reproducción de un saber que viene de otro, ni tampoco como un mero dispositivo disciplinado y represor. Toda institución educativa que se aprecie como tal debe portar un dispositivo posibilitador, esto es que contemple realmente las características de sus participantes. El desafío de todas las instituciones sociales está en formar sujetos conocedores, pero a la vez consientes de sí mismos y protagonistas de su propia historia, que sean capaces de apropiarse de su realidad transformándola. La necesidad de los sujetos de recrearse se redimensiona en cualquier ámbito educativo.

Edgar Lopategui (LOPATEGUI), opina sobre la recreación que:

> “Surge como una necesidad, debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre lo indica, esta diversión re-crea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria.”

Y según Jairo Arenas en su artículo El Proyecto Lúdico en el Ámbito Educativo clasifica las actividades en:

- Actividades lúdicas: juegos de salón, de la calle, rondas, concursos, juegos tradicionales.
- Actividades deportivas: escuelas de deporte, torneos veredales, torneos inter-clase.
- Actividades culturales: teatro, danza, trova, cuentería, artes plásticas, exposiciones, conciertos, tertulias.
- Actividades sociales: guías cívicos, cruz roja, orfanato, festivales, bazares.”

Por otra parte, Pablo Waichman (WAICHMAN), haciendo una relación entre el ocio y la educación, opina lo siguiente:

> La recreación educativa intenta poner en crisis la contradicción ocio-trabajo

entendiendo al ser humano como un sujeto único e íntegro y al tiempo libre como una unidad de lo objetivo (la temporalidad) y lo subjetivo (la libertad). Brevemente, y entendiendo lo que sigue sólo como líneas tendenciales, podemos contraponer una y otra posición pedagógica del siguiente modo:

Tabla 1: Relación entre Ocio y Educación.

Educación para el ocio	**Recreación educativa**
*Educa para **un** tiempo*	*Educa para **el** tiempo*
Ratifica el sistema vigente	Compensa para luego modificarlo
Parte del ocio como acción	Parte del tiempo libre como praxis
Mantiene la esquizofrenia[7]	Unifica temporalidad y libetad
Opera la "libertad de" (Fromm)	Parte de ella hacia la "libertad para"
Suele resaltar lo individual	Enfatiza lo colectivo y solidario
La define la práctica	La define el "sentido" de la práctica
Los recursos son el fin	Los recursos son sólo los medios
Educación compensatoria	Educación para la libertad
Heterocondiciona para mantener	Heterocondiciona para liberar[8]
Aprendizaje de técnicas	Aprendizaje de vida desde las técnicas
Suele ratificar la heteronomía	Pretende generar autonomía
El centro es el individuo	El centro es el grupo

"La recreación educativa, en síntesis, no sólo pretende generar aprendizajes de vida para el tiempo desocupado sino integrar el tiempo, y por ende la realidad. Ejemplificando: si los sistemas educativos escolarizados "dividen" la realidad en sectores llamados asignaturas, la recreación educativa operará para integrar la realidad, para garantizar su comprensión y posterior modificación crítica" (WAICHMAN A., 2004).

No sólo trabajará con contenidos, recursos, estrategias didácticas distintas, sino que sus objetivos serán diferentes: la apropiación de la dialéctica entre el hombre y su entorno en tanto ser histórico.

Podemos plantear su definición diciendo: recreación educativa es el tipo de influencia intencional y con algún grado de sistematización que, partiendo de actividades voluntarias, grupales y coordinadas exteriormente, establecidas en estructuras específicas, a través de metodologías lúdicas y placenteras, pretende colaborar en la transformación del tiempo disponible o libre de obligaciones de los participantes en praxis de la libertad en el tiempo, generando protagonismo y

autonomía. Para lograr sus objetivos, su única alternativa es comenzar operando en forma contradictoria con los mismos.

Los participantes, los “recreandos”, suelen acceder más por una situación de aburrimiento y desconocimiento de qué hacer en ese tiempo disponible que por una definición consciente de por qué concurren. Por ello, las primeras tareas consisten en intentar “des aburrir”, de la misma manera a que los tienen acostumbrados los modelos hegemónicos de, por ejemplo, los medios de comunicación masivos.

La población educativa con sus características prevalentes de edad, género, actividad cotidiana, responsabilidad laboral, pueden inclinar la balanza de los conceptos, no necesariamente hacia una forma equivocada, pues es probable también, que solo sean diferentes a lo que persigue el profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Para este último, la recreación cabe en todo ámbito de la vida, donde se persiguen fortalecer, los procesos de desarrollo del ser humano, de una forma dinámica, participativa, creativa e innovadora; el ocio como un momento que promueve la libertad, la expansión de la personalidad dentro de un tiempo propio; y finalmente, donde el tiempo libre es un espacio lleno de oportunidades positivas para vivir en forma activa, saludable y productiva.

“Creemos que los docentes pueden no estar reconociendo, ni identificando sus prácticas habituales dentro de estos temas, lo que para nosotros puede significar un desaprovechamiento de los mismos; es por esto que cambiar los paradigmas adquiridos durante la vida, requieren primero de describir cuales son los conceptos y prácticas de esta población, para que así las bases frente a una futura intervención sean serias y estructuradas y por medio de estas, encontrar ese tan anhelado bienestar biopsicosocial” (WAICHMAN A., Tiempo Libre, Libertad Y Educación., 2004).

BENEFICIOS:

- Ampliar el conocimiento por parte del núcleo educativo para así poder crear planes recreativos y de actividades lúdicas, actividades extra-escolares de acuerdo a lo que realmente les gusta a los docentes, generando creatividad en el tiempo libre y poder mejorar el conocimiento de las prácticas y conceptos que estos tienen sobre recreación y actividad física.

- Generar conocimiento en el concepto de recreación y actividad física, asociándolo con los documentos desde la ley nacional de recreación y actividad física y demás entes encargados tales como Secretaria Municipal y Departamental de educación, salud y Deporte y Recreación y difundirlo masivamente pudiendo abarcar la mayoría de población docente.

- Analizar cuál es la necesidad final o el origen de los recursos que obtienen los docentes, para poder conocer que prácticas a partir de allí se desprenden y no se convierta en la excusa de muchas cosas que al final lleven a la degradación de la sociedad.

- Aumentar las investigaciones desde la Universidad Tecnológica de Pereira, gobierno local y desde el núcleo educativo no. 3 en indagar sobre la importancia y su papel de los docentes en una sociedad generando así nuevo conocimiento.

- Exponer a las Secretarias Municipales de Educación, salud y deporte y recreación de Pereira la importancia de conocer las prácticas y conceptos que tienen los docentes de la ciudad para poder brindar la orientación necesaria en los núcleos educativos de la mano del doctor Orlando Muñoz Londoño para fortalecer la línea de investigación sobre la utilización del uso del tiempo libre, la recreación y actividad física

- Presentar por parte del director de núcleo la investigación que se realizara ante las secretarias de Educación, Salud y Deporte y Recreación, para poder generar ideas y creación de nuevos planes, programas y proyectos en el municipio de Pereira.

- Realizar la investigación y así poder generar los espacios en los núcleos educativos para promover la apropiación del concepto de recreación y actividad física en los docentes, de tal forma que este pueda crear procesos institucionales pedagógicos, curriculares y educativos.