



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
*M.A., Fisiología de Ejercicios*

## ACTIVIDADES PARA LA VIDA

| Términos Claves                                                                                                                                                                                                                                                                                | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Recreación</li><li>• Recreación social</li><li>• Diversión</li><li>• Recreación activa</li><li>• Recreación pasiva</li><li>• Tiempo libre</li><li>• Ocio</li><li>• Terapia recreativa</li><li>• Deportes</li><li>• Juego</li><li>• Ejercicio</li></ul> | <p>Al finalizar este capítulo, ustedes estarán capacitados para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definir los conceptos modernos de recreación, deporte y ejercicio.</li><li>• Identificar los medios por los cuales nos podemos recrearnos.</li><li>• Describir la relación entre ocio, tiempo libre y recreación.</li><li>• Explicar cómo el juego y los deportes nos ayudan al bienestar.</li><li>• Planificar un programa de recreativo, que incluya actividades físicas, juegos pasivos y activos y deportes.</li></ul> |

### INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO 6

¿Cómo aprovechamos nuestro tiempo libre? ¿Qué hacemos cuando estamos de vacaciones? Usualmente, las personas tienden a enfrentar dificultad al determinar el tipo de actividades que realizarán durante el tiempo libre. El provecho inherente de este tiempo dependerá de la percepción de cada uno de nosotros respecto al significado de lo que es considerado como recreación; de modo que pueda contribuir al desarrollo de patrones de comportamiento saludables. En este capítulo se discutirá la recreación desde la perspectiva del bienestar como herramienta para optimizar nuestra calidad de vida. Se abundará acerca de la recreación y sus vertientes. También, mencionaremos diversas formas en cuanto a cómo tomar ventaja de este tiempo, ya sea mediante actividades de naturaleza pasiva o activa. Cómo utilizar el tiempo libre adecuadamente. Además, se enfatizará sobre la importancia de la actitud positiva al ejecutar actividades como juegos, deportes y ejercicios.

## RECREACIÓN

La palabra recreación se deriva del latín: *recreatio* y significa "restaurar y refrescar la persona". A través del tiempo se ha observado la necesidad del ser humano de recurrir a actos que conlleven la liberación de tensiones que provienen de las tareas cotidianas. Una muestra de ello es la civilización griega, donde sus individuos tenían la necesidad de designar un tiempo para actividades consideradas por éstos como gratificantes, entre éstas: contemplar la naturaleza, encontrarse con ellos mismos, practicar deportes e interactuar con otros individuos.

La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo. Entretanto, la teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del ser humano, su dimensión física, inclinación psicológica y capacidad emocional. Este supuesto toma en consideración el hecho de que las formas de actividad a través de la cual la persona alcanza su disfrute son condicionadas por su aptitud física, sus actitudes y hábitos. Además, la inclinación del individuo hacia actividades recreativas voluntarias en un tiempo particular es también influenciadas por la disponibilidad de energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional. En conformidad con esta proposición, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Entonces, se ha concluir que la recreación pudiera ser parte de las necesidades básicas del ser humano.

### ¿Qué es Recreación?

Tradicionalmente, la recreación se ha considerado como una actividad pasiva ejecutada durante el tiempo que resta de las responsabilidades diarias. Sin embargo, esta apreciación es más amplia, pues debe incluir tanto actividades pasivas como activas. Sobre la base de esta premisa se definirá el concepto recreación desde diferentes enfoques.

En primer orden, se describe **recreación** como el grupo de actividades que lleva a cabo un individuo sujeto a la disposición auténtica y de forma voluntaria, que refleja el balance biopsicosocial con en objetivo principal de obtener un bienestar óptimo y una mejor calidad de vida.

En segundo orden, **recreación** es la serie de acciones que ejecuta ser humano de forma intencional con el fin de divertirse, lo que de alguna manera le provee placer y satisfacción.

En tercer orden, el término **recreación** desde el punto de vista sociológico es la ejecución de diversas actividades que realizan un conjunto de individuos que pertenecen a una sociedad donde influyen los esquemas socioculturales existentes sin que los participantes pierdan la obtención placer.

La **recreación social** surge como la necesidad del individuo de enfrentar las imposiciones de la sociedad moderna para establecer un equilibrio en su vida personal y así complementar sus faenas laborales y rutinarias.

En general, podemos resumir la recreación de las siguientes formas:

- Como una actividad que se desarrolla bajo una actitud positiva y lúdica.
- Como un proceso donde intervienen todos los tipos de actividades de las cuales el individuo tiene unas expectativas particulares.
- Como una institución social

## Diversión

El énfasis de la diversión estriba en su característica más importante, la distracción. La diversión se puede concebir como una manera de recrearse, en donde se disipan las cargas psicosociales. Se considera como un determinante para el balance y una forma para soportar las peripecias de la vida.

También, la diversión puede ser una forma positiva para utilizar nuestro ocio con el fin de proporcionar entretenimiento, esparcimiento y servir de desahogo ante las faenas cotidianas, en orden de contribuir a nuestro desarrollo personal.

## Características de la Recreación

La recreación posee los siguientes atributos:

- **Ocurre principalmente en el tiempo libre.** La recreación se practica durante el ocio. Las actividades inherentes se realizan durante el tiempo que las personas designen como libre.
- **Es voluntaria.** Todas las acciones que lleva a cabo el individuo dentro de la recreación le permiten ejercer su derecho seleccionar las que sean de su interés, es decir, se incurre en la ejecución del derecho a la libertad.
- **Comprende una actitud positiva.** Consiste en la manifestación del deseo del individuo de realizar la actividad.
- **Ofrece satisfacción inmediata.** A raíz de la experiencia recreativa se obtiene placer y gratificación directa. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. Su recompensa es la diversión inherente que proporciona la actividad.
- **Permite la expresión espontánea y auténtica.** Las actividades recreativas se caracterizan por ser de naturaleza lúdica, a través de las cuales el individuo manifiesta originalidad y donde puede presentar impulsos instintivos positivos.
- **Viabiliza la creatividad.** Los factores intrínsecos de la recreación acondicionan el entorno para ofrecer al individuo facilidad de expresión creativa.
- **Complementa la vida cotidiana.** la recreación es utilizada por el individuo como un medio psicobiológico de regeneración. Le ofrece la oportunidad realizar cambios la

en cotidianidad con el fin de restaurar y mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, espirituales, emocionales y sociales.

- **Incluye actividades saludables.** Las actividades que se realizan dentro de la recreación deben ser enriquecedoras, sanas, constructivas y socialmente aceptables, aunque ésta última pueda estar sujeta a la cultura de un país. La recreación optimiza el equilibrio multidimensional.
- **Contiene actividades pasivas y activas** La recreación consiste de actividades que involucran movimiento y aquellas que requieren un mínimo de movilidad.
- **Puede ser novedosa** Lo novedoso implica la manifestación de la creatividad, lo cual es el posible resultado de los atributos espontaneidad y originalidad.
- **Puede utilizar el escenario mental.** La persona puede recurrir a una recreación que conlleve una actividad de naturaliza mental, donde el individuo emplea la imaginación para obtener satisfacción. Esto, como consecuencia de la limitación de tiempo y espacio en su ambiente físico. Esta característica tiende a ser efímera y no está sujeta a las dimensiones espaciales ni temporales.

## La Recreación como Tendencia

La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea. La recreación florece como una necesidad de esparcimiento para mitigar las cargas ocupacionales y se utiliza como una herramienta que ayuda a contrarrestar disturbios sociales. La recreación fortalece al espíritu, participa en el proceso de socialización en cuanto a la formación de la personalidad y le permite al individuo interactuar con la naturaleza.

La **recreación como tendencia** es la realización de un grupo de actividades estructuradas o no, donde se participa de manera colectiva, con la finalidad emplear instalaciones específicas y usar el tiempo libre como elemento principal.

## Tipos de Recreación según el Nivel de Movimiento

La recreación puede ser **activa** o **pasiva** según el nivel de movimiento. La **recreación activa** implica acción, consiste de actividades que involucran patrones locomotores, por ejemplo: ejercicios, actividades físicas y la mayoría de los deportes. La **recreación pasiva** involucra actividades que requieren un esfuerzo físico limitado, por parte del individuo, entre las cuales se pueden nombrar: juegos de mesa, escuchar música, ver televisión, leer, contemplación de la naturaleza, ver una obra de teatro y otros similares. (véase Figura 6-1)



Figura 6-1: **Recreación según el Nivel de Movimiento**  
La figura ilustra los nombres que toma la recreación, según el nivel de movimiento. Nótese que el nivel que se encuentra entre la activa y pasiva combina ambas actividades.

## Categorías de Recreación

Desde un enfoque global, la recreación puede categorizarse como: **pública, privada y comercial**. Sin embargo, desde el ámbito de la recreación activa y pasiva, se sugiere la siguiente clasificación:

- **Recreación educativa.** Esta clasificación sugiere el estudio y enseñanza de la recreación con el objetivo de formar profesionales en el área. De manera que, promueve la inclusión de los maestros de educación física, el líder y especialista en la recreación, los cuales representan sus principales facilitadores.
- **Recreación terapéutica.** Este tipo de recreación la finalidad de asistir el tratamiento y rehabilitación de ciertos disturbios médicos específicos, como enfermedades mentales-emocionales e impedimentos físicos (Meléndez, 1999, pp. 267-268).
- **Recreación ecoturística.** Consiste del disfrute y la contemplación de diferentes entornos ecológicos y culturales designados para visitantes con ese fin particular.

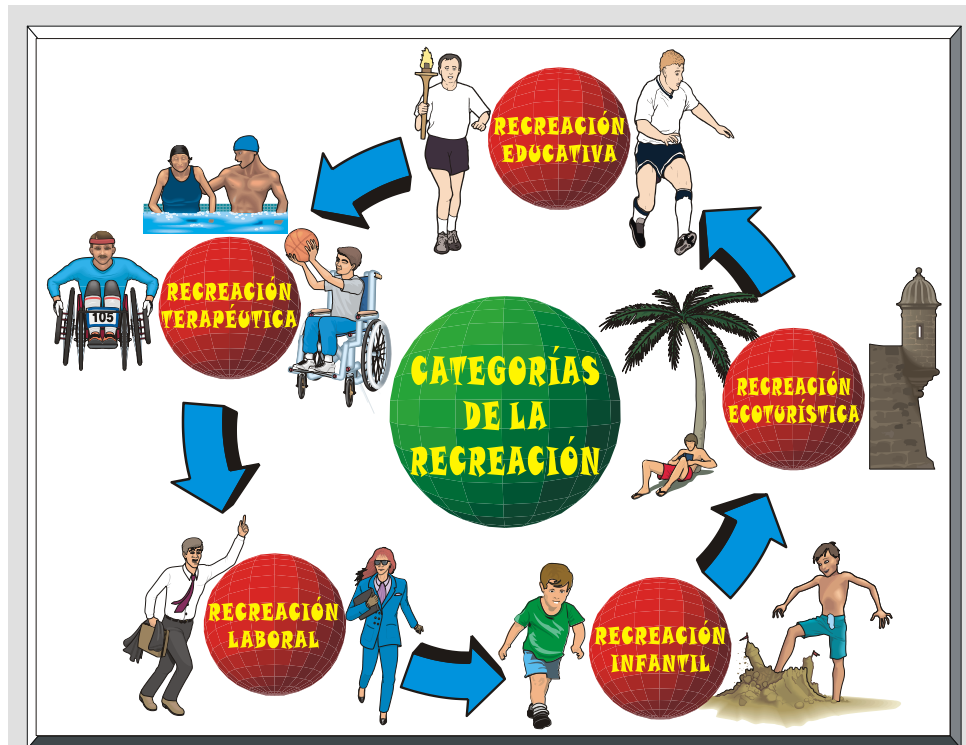


Figura 6-2: **Categorías de la Recreación.** En esta figura se observa las cinco categorías que constituyen la recreación.

- **Recreación laboral.** Es aquella que se implementa en las diferentes entidades, ya sean públicas o privadas, para promover las relaciones interpersonales y el bienestar entre sus empleados, a fin obtener un desempeño más productivo en sus funciones y el disminuir agotamiento físico y mental de éstos.
- **Recreación infantil.** Es la que se incorpora en los centros especializados para infantes y niños, los cuales cuentan con instalaciones propias del lugar, ludotecas y especialistas en el área, por ejemplo: escuelas elementales (primarias) y guarderías (head start). Otros nombres comunes para estos centros son: jardín de niños o “centros de cuidado”.

### Razones para Participar en Actividades Recreativas

Las razones para participar o realizar actividades recreativas pueden variar de un individuo a otro y entre las sociedades. Sin embargo, las horas destinadas a la recreación integran un periodo de nuestro tiempo que pudiera utilizarse para fomentar la plenitud en nuestras vidas. Las personas se involucran en actividades recreativas por una o más de las siguientes razones:

- Lograr satisfacción y placer
- Obtener descanso pasivo o activo
- Relacionarse con otros informal y abiertamente.

- Intereses comunes.
- Competir en deportes, juego o arte.
- Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- Observar algo placentero.
- Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.
- Disminuir de los estados de tensión
- Simplemente divertirse
- La obtención de experiencias nuevas
- Escapar de la regularidad y el aburrimiento.
- Estimular el interés por actividades culturales

## **Recreación para la Comunidad**

Es aquel tipo de recreación donde se planifican actividades recreativas como parte de un programa para la comunidad, organizadas por agencias gubernamentales o alguna institución, donde la participación del individuo es voluntaria. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien a la persona o al grupo. Abarca aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones, a saber, el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

## **Valores de la Recreación**

La recreación desde la visión de una población en un lugar determinado, puede ser percibida como la responsabilidad que tiene el gobierno de proporcionarla, en términos de instalaciones, servicios y líderes recreativos, con la finalidad de desarrollar valores nuevos y mantener los existentes. He aquí un listado de los posibles valores que la recreación provee a una población o a nivel personal:

- La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable.
- La recreación participa como un medio para que el individuo alcance la felicidad durante un lapso de tiempo particular.
- La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso y relajación.
- En los niños, la recreación genera un estímulo neuromuscular que favorece un desarrollo y crecimiento sano.
- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Asiste a la formación de la personalidad.
- Fomenta el civismo y el mantenimiento de la cultura nacional.
- Asiste como un agente significativo a las estrategias preventivas, formuladas para neutralizar el impacto de los “trastornos sociales” como: la drogadicción y la criminalidad.
- Desarrolla principios democráticos

- Mantiene la moral pública y ética individual, por medio de la ejecución de actividades socialmente aceptables del individuo.
- Previene accidentes a través de programas de recreación..
- Reduce el presupuesto gubernamentales de un país, ejemplos: gastos hospitalarios y aminora el ausentismo laboral.
- Desarrolla líderes.
- Estimula el desarrollo de destrezas particulares.
- Contribuye a la complacencia humana y al bienestar holístico.

## Áreas de la Recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una infinidad de formas. Esto, debido a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una diversidad de actividades recreativas, disponibles durante el ocio, ejemplos: pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego. El interés por el tipo de recreación varía según la edad, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo para modificar su estilo de vida. En cambio, algunas actividades se pueden practicar y disfrutar a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observar una espectáculo de titiriteros, escuchar música, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a un baile, jugar solitaria. Como se menciona previamente, la recreación en ciertas formas consiste de participación activa y pasiva. En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas puede ser:

- Juegos
- Deportes
- Artesanías
- Música.
- Bailes
- Literatura idiomática
- Drama
- Actividades recreativas de índole social
- Actividades especiales
- Actividades de servicio a la Comunidad.
- Actividades al aire libre, entre las cuales están: campamentos, pasadías y giras.
- Pasatiempos (hobbies).

## Tiempo Libre

Los profesionales en el campo de la recreación no han llegado a un acuerdo en cuanto a la definición de los conceptos de ocio y tiempo libre. En este contexto se exponen dos definiciones de este último:

El **tiempo libre** es la dimensión temporal de la cual dispone la persona a través de su ciclo de vida donde ésta toma decisiones en cuanto a lo externo, que afecta la plenitud de su vida.

El **tiempo libre** es la porción de tiempo de la cual dispone cada persona, que no está dedicada al trabajo ni a actividades necesarias para subsistir y se puede utilizar arbitrariamente.

## Ocio

El **ocio** representa el tiempo que sobra de las obligaciones laborales y de saciar las necesidades biopsicosociales, como: dormir, comer, aseo personal, tiempo de traslado de un sitio a otro, entre otras actividades esenciales para subsistir. Durante el tiempo del ocio se pueden efectuar las actividades recreativas, empero, su primera forma de expresión, es el descanso. La tendencia es que si existe la disponibilidad del ocio, este tiempo puede convertirse en actividades de movimiento. Cabe señalar, que el tiempo que constituye el ocio puede ser utilizado de manera positiva o negativa. Sin embargo, para que sea el elemento principal de la recreación, debe manejarse positivamente.

Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo. La forma de este ocio es la distracción. "El ocio es, por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad" (Jean Laloup). El ocio es lúdico, es decir, depende de la personalidad, carácter o temperamento del individuo; por lo tanto, es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio.

La variante **ocio puro** es lo que el ser humano hace y podría no hacer, y que no es necesario ni vital ni cultural ni económicamente. Es la "cesación del trabajo o total omisión de la actividad".

El ocio es recreación, esparcimiento, pasatiempo, solaz, "diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas., según la Real Academia de la Lengua Española.

El ocio representa una experiencia interna, donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarnos de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer.

## Juego

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, donde la participación en el propio juego provee la gratificación deseada. El término jugar implica hacer cosas por las que no se recibe nada a cambio. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, es decir, se desarrollan en ausencia de intereses. El juego, también puede ser interpretado como una actividad que requiere el organismo humano en crecimiento. Es un fenómeno biológico y sociológico. El juego es el medio mediante el cual el niño, en fantasía, viene a conocer la realidad. Es una actividad voluntaria u ocupación ejecutada con ciertos límites fijos de tiempo y lugar, de acuerdo a las reglas libremente aceptadas. Es la actividad más pura y espiritual del ser humano. Los juegos nuevos enfatizan la libertad del tiempo, la concentración en la

actividad misma y la euforia del participante, el cual al involucrarse, ignora todo cuanto sucede a su alrededor.

Otros definen juego como la práctica de las facultades mentales. La memoria es una facultad mental, necesaria para esta actitud lúdica ante la vida. Es un pretexto para relacionarse con los demás (elemento socializador). La actividad lúdica representa una competencia gratuita, una ausencia de intereses. El término lúdico se refiere a las actividades relativas al juego. Es una fuente de alegría y placer, terapia contra el aburrimiento, la seriedad excesiva y la despersonalización de la vida actual. Muestra de que la espontaneidad no se halla reprimida. La capacidad lúdica es un signo de madurez. El juego y esparcimiento son tan instructivos como el estudio. Aunque el juego no se considera como un deporte o educación física, elementos del juego pueden encontrarse en ambos.

### **Características del Juego**

- Son patrones de actividades activas o pasivas. El juego no necesariamente tiene que ser de tipo físico.
- Es espontáneo, libre.
- Son voluntarias o de libre autoexpresión (motivadas intrínsecamente). Son pues acciones instintivas.
- Se deriva placer o satisfacción inmediata (el acto de jugar por sí mismo representa la recompensa). El juego enfatiza el disfrute. Se dirige hacia la diversión, exploración, satisfacción, entretenimiento y expresión personal.
- La participación en el propio juego representa la recompensa deseada, es decir, las acciones que se realizan por la gratificación inmediata derivada, sin pensar en beneficios ulteriores. No tiene un fin determinado.
- Se practica durante el ocio.
- Provee para la expresión personal.
- Puede ser repetitivo.
- Comúnmente la persona que juega se desvincula del tiempo.
- Son gobernadas por reglas implícitas o explícitas.
- Comúnmente no es competitivo.

### **Ámbitos Sociales del Juego**

- Juegos infantiles.
- Juegos autóctonos.
- Juegos populares.

**Para jugar mejor.** Se recomienda hacerlo en parejas o con un grupo; utilizar poco o ningún dinero, inventar reglas nuevas que todos acepten; se puede jugar para ganar, pero saber perder; aprender nuevos juegos.

**Ventajas del juego.** No ayuda a desprendernos de los problemas cotidianos y libera la parte irracional del ser humano. La manera de alcanzar el equilibrio y la buena forma psicológica.

## La Importancia y Significado de la Educación Física

**Definición de educación física.** La educación física es compleja en cuanto su definición, pues abarca varios aspectos y por tanto, existen diferentes conceptos. Desde el punto de vista del Dr. José Portela (1979), la educación física "es el proceso educativo que tiene como propósito la contribución máxima al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo. Esto, a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimientos del cuerpo, seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales, como pueblo respetuoso de la ley y el orden".

Por otro lado, la Dra. Vanesa Bird enfatiza que la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (Ej: enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social (Bird, 1995, pp. 23-24).

**Cómo nos ayuda la educación física.** La educación física es altamente valorizada en muchos países, por la contribución positiva que ofrece al pueblo y al individuo. Existe una razón, un porqué de la Educación Física. El niño de escuela elemental desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen del cuerpo y orientación de espacio. Car Willgoose nos dice que la educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual. Los cursos de educación física que sean beneficiosos, serán aquellos que se practiquen toda la vida. A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud física de sus participantes.

## Interrelación entre la Educación Física y Recreación

Es de amplio conocimiento que la Educación Física es un área de la recreación y que ésta, a su vez, es voluntaria. Entretanto, la Educación Física, también es una parte del bienestar total del individuo de la cual puede derivar mejoría física y social.

Es un hecho que la recreación y la educación física no son iguales. Pues, esta última solo forma una parte del programa general de la recreación. Mientras la Educación Física busca mejorar la aptitud física y el bienestar general del individuo, la recreación proporcióna más importancia al placer y la satisfacción personal.

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Perspectivas sobre la Educación Física

A continuación se describirá el concepto de educación física desde diferentes perspectivas.

Para la época de la civilización griega, el filósofo Platón definió la Educación Física como "una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aun al alma misma".

Bucher, quien describe la Educación Física como aquella que "es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de

*ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, por medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vistas a lograr estos resultados". Entonces, Para Nash, la Educación Física "es un aspecto del proceso total educativo, que utiliza los impulsos inherentes a la actividad para desarrollar aptitud orgánica, control neuromuscular, capacidades intelectuales y control emocional".*

**Nixon & Jewllet (1980, p. 28)**

“La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios”.

**Wuest & Bucher (1999, p. 8)**

Según estos autores, la Educación física es “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”.

**Nixon & Jewllet (1980, p. 28)**

Éstos señalan la Educación física como “aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”.

**Nixon & Cozens**

“La educación física es esa parte del proceso total educativo que utiliza las actividades vigorosas que involucren el sistema muscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”.

**Vannier & Fait**

“La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”.

**Lumpkin, (1986, p.9)**

“un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”.

### **Baley & Field (1976, p.4)**

Desde esta perspectiva se asevera que la Educación Física es “el proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”.

### **Calzada, (1996, p. 123)**

Es un enfoque particular, donde se asegura que “La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas la dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

### **Características de la Educación Física (Cecchini y otros, 1996, pp. 51-59)**

- ***“Educación integral”:***
  - La Educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.
  - Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
  - Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos
  - Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores.
- ***“Se estructura en la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno” (“Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que le rodea”):***
  - Desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz.
  - El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación.
  - El movimiento es un aspecto significativo de la conducta del ser humano.
  - El movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal.
- ***“La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando.”:***
  - La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad.
  - Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo.
  - Este carácter autoconstructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a las diferencias individuales.
  - Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original.
- ***“Relación humana físico-educativo.”:***
  - El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno.
  - El educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo.

- Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas.
- La acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante.
- La educación física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz.

### **Metas y Objetivos de la Educación Física (AAHPERD, 1990)**

- Destrezas para ejecutar una variedad de actividades físicas.
- Aptitud física.
- Participación en actividades físicas regulares.
- Conoce los beneficios e implicaciones de involucrarse en actividades físicas.
- Valora la actividad física y su contribución a un estilo de vida físicamente activo.

### **Estándares de Contenido de la Educación Física (NASPE, 1995)**

Una persona educada físicamente:

- Demuestra competencia en muchas formas de movimiento y pericia en algunas formas de movimiento.
- Aplica los conceptos y principios del movimiento en el aprendizaje y desarrollo de destrezas motoras.
- Exhibe un estilo de vida físicamente activo.
- Logra y mantiene un alto nivel en la aptitud física relacionada con la salud.
- Demuestra comportamientos personales y sociales responsables en escenarios de actividad física.
- Demuestra entendimiento y respeto por las diferencias de la gente en escenarios de actividad física.
- Entiende que la actividad física provee oportunidades para el disfrute, retos, autoexpresión e interacción social.

### **Metas de la Educación Física**

- “mejorar en cada individuo los beneficios físicos, mentales y sociales derivados de las actividades físicas” (Lumpkin, 1986, p.10).
- “desarrollar destrezas de estilos de vida y actitudes saludables” (Lumpkin, 1986, p.10).
- “crear un ambiente que estimule experiencias de movimientos particulares, resultando en respuestas deseables que contribuyen al desarrollo óptimo de las potencialidades del individuo en todas las fases de su vida” (Nixon & Jewett, 1980, p.32).

### **Propósitos de la Educación Física**

Según Lumpkin (1986, p. 10) el propósito de la Educación Física es, “*optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un*

*programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiante”.*

### **Objetivos o Dominios de la Educación Física (Adaptado de Lumpkin, 1986, p.14)**

- **Cognoscitivos:** Adquisición de conocimiento, entendimiento y su aplicación.  
Conocimiento y Entendimiento de:
  - Funcionamiento corporal, salud, crecimiento y proceso del desarrollo, aprendizaje motor
  - Reglas del juego, destrezas, estrategias, seguridad, etiqueta.
- **Afectivos:** Promoción de valores, fomentar destrezas sociales y el mejoramiento del desarrollo emocional. Social y emocional:
  - Auto-confianza, afiliación, valor, juicios, desarrollo del carácter, destrezas de comunicación, cortesía, juego imparcial.
  - Auto-control, auto-disciplina, diversión, liberación de tensiones, auto-expresión, aprendiendo como ganar y como perder
- **Psicomotor:** Desarrollo de destrezas (motoras) básicas de movimiento y aptitud física. Destrezas de Movimiento Fundamentales:
  - Patrones de movimientos fundamentales, destrezas locomotoras, destrezas manipulativas, destrezas de juego fundamentales, destrezas motoras perceptivas.
  - Tolerancia cardiovascular, fortaleza y tolerancia muscular, flexibilidad.

### **La Educación Física como Disciplina Académica (Metheny, 1968)**

“el movimiento como una función dinámica del hombre es el área de interés principal que le otorga a la educación física su única identidad como disciplina académica”.

### **Naturaleza y Extensión de la Educación Física (Nixon & Jewllet, 1980, p. 28)**

- Disciplina académica discreta con un campo de conocimiento único.
- Profesión fundamentada en la educación.

### **Beneficios de la Educación Física**

A continuación un resumen de los beneficios que provee la Educación Física:

- Ayuda que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades.
- Promueve el valor y práctica del movimiento humano.
- Fomenta el bienestar holístico y el disfrute de la vida.
- Prepara al alumno para el trabajo y el descanso.
- Las tareas cotidianas se convierten en actividades creadoras y de control.
- “...el movimiento es la base para conocer el mundo y conocerse así mismo” (Rlisdorf, 1967, citado en: Calzada, 1996, p. 122).

- “...el movimiento es la expresión de la inteligencia” (Calzada, 1996, p. 122).
- La educación física tiene un puesto alto en muchos países porque saben la buena contribución que ofrece al pueblo y al individuo.
- Puerto Rico todavía no se ha dado cuenta de esto.
- Hay una razón, un porqué de la educación física.
- La adquisición y refinamiento de destrezas motoras.
- Desarrollo y mantenimiento de la aptitud física para el logro de un bienestar y salud óptima.
- Conocimiento sobre actividades físicas y ejercicios.
- Promoción de actitudes positivas que conduzcan al aprendizaje y participación para toda la vida.
- El niño de escuela elemental desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen de cuerpo y orientación de espacio.
- “La educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual” (Car Willgoose).
- Los cursos de educación física que nos sean de beneficio son aquellos que practiquemos por toda la vida.
- A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud de sus participantes.

## **Subdisciplinas de la Educación Física y Deportes**

La Educación Física como disciplina posee varias ramificaciones. Estas representan campos de estudio particulares. Entre estos encontramos la fisiología del ejercicio o del movimiento humano, la medicina del deporte (enfocado hacia la terapéutica atlética), biomecánica o cinesiología del deporte, filosofía del deporte, psicología del deporte, desarrollo motor, aprendizaje motor, sociología del deporte, pedagogía del deporte, educación física adaptada y manejo o administración del deporte.

### **Fisiología del Ejercicio**

Representa el estudio de los efectos de varias demandas físicas (particularmente el ejercicio) sobre la estructura y función del cuerpo. El fisiólogo del ejercicio estudia las adaptaciones a corto plazo (agudas) y a largo plazo (crónicas) del ejercicio sobre diversos sistemas corporales.

### **Medicina del Deporte**

Trabaja con la prevención, tratamiento y rehabilitación de lesiones relacionadas con el deporte. Los terapeutas atléticos trabajan con los entrenadores/dirigentes para diseñar programas de acondicionamiento para las distintas fases de una temporada, para ajustar correctamente los equipos protectores y para promover el bienestar del atleta, tal como aconsejarlo sobre una apropiada nutrición. Los terapeutas atléticos evalúan las lesiones, administran la primera ayuda y asisten en la rehabilitación del atleta.

## **Biomecánica del Deporte**

Aplica los métodos de la física y mecánica al estudio del movimiento humano y el movimiento de los objetos/implementos deportivos (Ej: jabalina). Los biomecánicos estudian los efectos de varias fuerzas y leyes (Ej: las leyes de Newton del movimiento) sobre el cuerpo y objetos deportivos.

## **Filosofía del Deporte**

Campo de estudio que se enfoca hacia el examen de la naturaleza de la realidad y valores. Abarca el estudio de cómo se obtiene el conocimiento y la lógica. Los filósofos deportivos estudian las creencias y valores de los participantes en los deportes. La filosofía, como la búsqueda de la verdad, nos ayuda alcanzar un entendimiento más profundo de la experiencia deportiva.

## **Historia del Deporte**

Representa el examen crítico del pasado, con un enfoque en eventos, gente y tendencias que influyeron el desarrollo y dirección del campo. La historia tiene que ver con el quién, qué, cuándo, donde, cómo y el porqué del deporte.

## **Psicología del Deporte**

Emplea principios y métodos científicos de la psicología para estudiar el comportamiento humano en el deporte. Los psicólogos deportivos ayudan a los atletas a mejorar su “juego mental”, es decir, desarrollar y aplicar efectivamente destrezas y estrategias que habrán de mejorar su rendimiento.

## **Desarrollo Motor**

Estudia los factores que afectan el desarrollo de habilidades esenciales para el movimiento. Mediante estudios longitudinales se analizan la interacción de factores genéticos y ambientales que afectan la habilidad individual para ejecutar destreza motoras a través de todo el desarrollo del individuo.

## **Aprendizaje Motor**

Representa el estudio de cambios en el comportamiento motor que resulta principalmente de la práctica y experiencia. EL efecto del contenido, frecuencia y coordinación de la retrocomunicación sobre el aprendizaje de la destreza es un área crítica de estudio.

## **Sociología del Deporte**

Es el estudio de la función del deporte en la sociedad, el impacto sobre los participantes en el deporte y la relación entre el deporte y otras instituciones de la

sociedad. Los sociólogos del deporte examinan la influencia del género, raza y estado socioeconómico sobre la participación en deportes y actividad física.

### **Pedagogía del Deporte**

Representa el estudio de la enseñanza y aprendizaje en circunstancias no escolares. Estudia cómo los educadores físicos y líderes del deporte pueden proveer un ambiente de aprendizaje efectivo, alcanzar metas de aprendizaje deseadas y evaluar los resultados del programa.

### **Actividad Física Adaptada**

Trabaja con la preparación de maestros y líderes del deporte para proveer programas y servicios para individuos con incapacidades. Los especialistas modifican las actividades y deportes para permitir la participación de personas con diferentes habilidades.

### **Manejo/Administración del Deporte**

Campo de estudio que enfatiza los aspectos gerenciales/administrativos del deporte. Esto incluye administración de personal, presupuesto, administración de facilidades y programación. Aplica para los deportes intercolegiales, profesional, gimnasios de aptitud física y salud, deportes comunitarios y programas recreativos y la venta de equipos/implementos deportivos.

### **Campos Aliados a la Educación Física**

- **Salud:** Educación para la salud y salud escolar.
- **Recreación:** Contribuye a la calidad de la vida del individuo.
- **Baile:** Utilizado para comunicar ideas y sentimientos y se considera como una forma de arte creativo.

## **DEPORTES**

### **Concepto**

Los deportes representan aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernada por reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos, el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares.

Las reglas poseen un alto grado de compromiso, estandarizan la competencia y condiciones, de manera que se lleve a cabo una competencia justa e imparcial. Además, las reglas deportivas toman la forma de una lucha consigo mismo o involucra la competencia con otro, la cual también posee algunas características del juego (Kent, 1998, p. 477). En el deporte, la participación de los individuos se encuentra motivada

por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la actividad propia y los premios externos que se pueden adquirir por medio de ésta (Kent, 1998, p. 477).

La UNESCO conceptúa el deporte común aquella "Actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva". Otros han definido al deporte como "una actividad motriz espontánea originada en un impulso lúdico, que aspira a un rendimiento cuantificable y a una competición normalizada" (Bernett, citado por Herbert, 1981).

El deporte puede también describirse como un juego, el cual enfatiza la participación física. Este tipo de juego involucra la ejecución de actividades motoras o destrezas particulares y la aplicación de estrategias competitivas que en última instancia determinan el éxito o fracaso (Wuest & Bucher, 1999, p.9).

Otros consideran el deporte como un movimiento que es parte de la cultura popular de un pueblo o sociedad, siendo un elemento esencial para la vida democrática (Ricardo, 2000). Según Ricardo (2000), el objetivo principal para aquellos que practiquen algún deporte pudiera ser: mejorar su bienestar personal (Ej: los que empelan el deporte para mejorar su aptitud física o para recrearse), superar su rendimiento (deportes competitivos de alto rendimiento) o simplemente hacer deportes con propósitos financieros, como aquellos que atraen mucha gente, donde se le paga un gran sueldo a sus participantes.

Según Becker (1998), el deporte visto como medio investigativo representa actividades a nivel individual o grupal que tienen un reglamento internacionalmente reconocido y que se practica desde niveles escolares primarios hasta la edad adulta, ya sea con fines competitivo o recreativo.

Algunos autores consideran que no se deben percibir como deportes, aquellos que tienen como objetivo hacerle daño a su oponente (Healey, 2001), como el boxeo y algunos de éstos, donde están presentes las artes marciales.

Otras definiciones del término deporte, se describen a continuación:

### **Wuest & Bucher (1999, p. 9)**

Desde esta perspectiva, los deportes son "actividades físicas organizadas, competitivas y gobernadas por reglas. Las reglas estandarizan la competencia y condiciones, de manera que los individuos puedan competir imparcialmente. Los deportes proveen oportunidades significativas para demostrar la competencia personal y para retar los límites propios. La competencia puede ocurrir contra un oponente o contra uno mismo." Son "juegos que enfatizan el involucrar lo físico, donde la estrategia y destrezas poseen una función significativa en la determinación del resultado".

### **Coakley (1978, p. 12, Citado en: Nixon & Jewllett, 1980, p. 125)**

"El deporte es una actividad competitiva institucionalizada que involucra esfuerzos físicos o el uso de destrezas físicas relativamente complejas por individuos cuya participación se encuentra motivada por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la propia actividad y recompensas externas adquiridas a través de la participación".

**Freeman (1982, p. 5)**

“El deporte es esencialmente es una forma de juego organizada y competitiva.”  
La naturaleza organizada del deporte se deriva de las reglas o procedimientos que rigen esta forma de actividad”.

**Smith (1990, p. 287)**

“Un tipo de juego caracterizado por competición basado sobre destrezas físicas, sujeto a las reglas establecidas por el juego y gobernado por alguna forma de institucionalización”.

**Carta Europea del Deporte (1992, Citado en: Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999)**

“toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada, tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales y obteniendo resultados en competición a cualquier nivel”.

**George Hebert (Citado en: Enciclopedia Mundial del Deporte, T.2, 1982 p. 161-162)**

“Todo genero de ejercicio o de actividad que tenga como objetivo la realización de una marca y cuya ejecución descansa fundamentalmente sobre la idea de lucha contra un elemento definido: una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y por extensión uno mismo”.

**Cagigal, J. M. (Citado en: La Educación Física en las Enseñanzas Medias: Teoría y Práctica, Pérez Miró Sellares, p. 485)**

“Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas; en ella aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte”.

**Parlebas, P. (Citado en: La Educación Física en las Enseñanzas, pp. 485-486)**

“Situación motriz de competición institucionalizada”. Caracterizada, por la existencia de la competición y por la institucionalización.

## **Enciclopedia Espasa Calpe (Citado en: La Educación Física en las Enseñanzas, p. 486)**

“El ejercicio físico intensivo, sin fin utilitario inmediato, practicado con la intención de acrecentar o conservar la soltura, la agilidad, la fuerza y la belleza de la forma en el cuerpo; de vencer dificultades, de superar un adversario en competición o en demostración de aptitudes”.

### **Características del Deporte (Barrallo, 1990, p. 7)**

- Actividad de carácter lúdico, divertido
- Acompañada de actividad física
- De carácter competitivo

### **Razones para Participar en el Deporte**

- Diversión
- Sentido de logro y satisfacción personal
- El deseo de obtener un premio o simplemente el hecho de ser victorioso

### **Tipos de Deportes (Barrallo, 1990, p. 7)**

- Deporte para todos, de masa o gratificante, que cumple los tres postulados anteriores.
- Deporte profesional, de élite o impuesto de algún modo, que habitualmente no cumple el primer postulado y que somete a rendimiento máximo a nuestro organismo; tiene por ello, peligros e inconvenientes que no tiene el primero.

### **El Deporte como un Reflejo Social**

“El deporte es el reflejo de la sociedad. En ellos están perfectamente representados todos los grupos sociales y todas las tendencias. Normalmente prevalecen los deportes de tipo competitivo que reflejan lo que ocurre actualmente en la sociedad moderna y proyecta sobre el competidor el deseo de triunfo y de destacar, de ahí nuestro apoyo a un determinado equipo o deportista favoritos” (Martínez de Haro, Heránder & Martínez de la Fuente, 1994, pp.9-10).

Según Jodra (1995, p. 41), los valores sociales del deporte son:

- La comunicación entre pueblos
- Expansión cultural:
  - Entorno deportivo
  - Turismo
  - Deporte como cultura
- Entretenimiento:
  - Ver deporte
  - Practicar deporte
- Canalización de las energías tanto individuales como colectivas

- Proceso de socialización:
  - Interacción interpersonal
  - Formas de vida
- Cubrir necesidades de tipo social
- Modelo de sociabilidad, de ser personas, de vivir en comunidad

## **Beneficios de los Deportes**

Según Barrallo (1990, pp. 71-80), los valores educativos del deporte son:

- Desarrollo psicomotor
- Estimula la participación y la iniciativa del joven
- Da origen a grupos sociales, facilita las relaciones y la vida en grupo
- Estimula la lucha por el triunfo y por el trabajo
- Hace aceptar y superar la derrota
- Forma en el sentido de la responsabilidad
- Canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación
- Fomenta el autocontrol
- Desarrollo de la capacidad creadora
- Prevención de la delincuencia
- Desarrolla el respeto a la autoridad
- Desarrolla el espíritu deportivo, el juego limpio, es decir, un respeto leal a la regla
- Promueve la emulación que inclina a imitar lo bueno que hallamos en los demás

Según la UNESCO, el deporte para todos hace que el ser humano:

- Asegure su desarrollo físico y mental, que se le procure un equilibrio dinámico satisfactorio, la salud.
- Se ayude a satisfacer sus necesidades de participación, integrándose en el medio con responsabilidad. Le ayuda a comunicarse con los demás seres humanos así como le ayuda a expresarse.
- Le permite compensar las sobrecargas emocionales y sobrecargas de actividad cotidiana
- Por último le permita asumir con mayor éxito sus obligaciones profesionales y su tarea social.

Según la Carta Europea del Deporte para Todos (Calzada, 1996, p. 125), el deporte colabora en:

- Buscar la comunicación social
- Divertirse a través del juego y el deporte
- Estimular la creatividad
- Buscar la coeducación
- Ofrecer la diversidad
- Estimular la cooperación y el espíritu de equipo

### **Razones para Practicar Deportes (West & Bucher, 1999, pp. 9-10)**

- Diversión, entretenimiento
- Satisfacción personal
- Alcanzar una victoria
- Obtener recompensas

### **La Función del Deporte en los Estados Unidos Continentales es (Nixon & Jewllet, 1980, p. 33)**

- Política
- Propaganda
- Entendimiento internacional y buena voluntad
- Educación
- Salud
- Economía
- Militarismo
- Prevención del crimen
- Recreación
- Rituales y ceremonias

### **Posibles Consecuencias Negativas del deporte (Nixon & Jewllett, 1980, p. 126)**

- Enseñar a gente joven valores distorsionados (“ganar a toda costa”).
- No ser democrático y altamente autocrático al dirigir (coaching) y en el control de políticas.
- Preparar grupos en oposición uno al otro basado en su afiliación con equipos u organizaciones deportivas o respectivas.
- El uso del deporte para abogar/defender un gobierno particular, una posición política o meta.
- Los usos del deporte por parte de los comerciantes y políticos como un mecanismo propagandístico para fomentar los valores del sistema capitalista.

### **Clasificación del Deporte**

Según la enciclopedia Mundial del Deporte, (T.2, 1982 p. 162):

- Los deportes de combate
- Los deportes de pelotas (individuales y colectivos)
- Los deportes atléticos y gimnásticos
- Los deportes de naturaleza
- Los deportes mecánicos

Matveyev (1983, pp. 32-34) clasifica a los deportes como sigue:

- Deportes acíclicos: son aquellos en los que predominan la fortaleza veloz y los movimientos de intensidad máxima:
  - Saltos (gimnasia, trampolín, esquí, longitud)
  - Lanzamientos (jabalina, disco, martillo, peso)
  - Halterofilia
  - Velocidad
  - Deportes con predominio de la tolerancia:
  - Movimientos de intensidad submáxima (medio fondo, natación 100 y 400m.)
  - Movimientos de intensidad superior y media (5000 y más metros y 800 y 1500m. Natación).
- Deportes de equipo:
  - Deportes de considerable intensidad, pero con la posibilidad de ser abandonada de tiempo en tiempo (Ej: baloncesto, hockey sobre hielo).
  - Deportes de considerable duración con pocas interrupciones (fútbol, jockey sobre hierba).
- Deportes de combate:
  - En ellos se da enfrentamiento directo entre individuos (Ej: esgrima, boxeo, lucha olímpica).
- Deportes complejos y pruebas múltiples.
  - Son aquellos en los que se solicita del deportista esfuerzos muy diversos y amplios (Ej: pentatlón moderno, decatlón, gimnasia deportiva).

### **Origen del Deporte (Calzada, 1996, p. 169)**

- El deporte viene dado por: Una consecuencia cultural
- Su inicio es causado por la vida intuitiva del ser humano
- Nace como un proceso del trabajo

### **El Objetivo de la Actividad**

#### **La Formación Física**

El deporte no es un simple descanso, sino una actividad real. Es meritorio aclarar la diferencia entre estas dos posturas. Existe la persona que contempla el deporte, que se interesa por él en un momento determinado, pero que no pretende mejorar o perfeccionarse por el hecho de contemplarlo; a esto se le llama distracción. En cambio, existe quien reflexiona y dice: "tengo ratos libres, pero la distracción, al fin y al cabo, siempre es lo mismo, no me perfecciona en absoluto; quiero hacer algo mejor". Es entonces cuando se plantea el problema de la perfección personal. El individuo empieza a emplear su tiempo libre en hacer algo que, una vez realizado, le situará en un estado superior al estado anterior.

Las personas se involucran en actividades deportivas por diversas razones, ya sea por diversión, sentido de logro y satisfacción personal, el deseo de obtener un premio o el simple hecho de ser victorioso en una competencia.

## EJERCICIO

### Definición

El término ***ejercicio*** representa cualquier *movimiento humano previamente organizado y planificado que involucre grandes o pequeños grupos musculares e impliquen un gasto energético dirigido a unos propósitos especiales* (ACSM, 2006, p.3; Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Kent, 1998, pp. 176-177). Por ejemplo, un ejercicio dado puede ejecutarse con el fin de mejorar un componente particular de la aptitud física. Bajo estas circunstancias, el trotar, por ejemplo, se puede emplear como un ejercicio con el propósito de mejorar la aptitud cardiorrespiratoria del individuo. Además, el ejercicio puede tener el objetivo de entrenar o desarrollar una destreza motora específica, de un deporte competitivo o recreativo particular. Una muestra de ello, es cuando el deportista puede practicar natación para poder mejorar su ejecutoria durante una competencia.

Asimismo, existen ejercicios que se realizan para comprobar el estado funcional de una persona, evaluar algún componente en particular de la aptitud física o diagnosticar una enfermedad discapacitante (enfermedad cardíaca). En estos casos, por ejemplo, se pueden emplear pruebas de esfuerzo en ergómetros (banda sinfín, bicicleta estacionaria, banco, escalón) dirigidas a medir la capacidad del individuo para realizar trabajo físico o detectar una enfermedad latente. El ejercicio, también, es comúnmente empleado como un medio para la rehabilitación de lesiones deportivas (desgarres musculares, fracturas), estados posoperatorios y como tratamiento alternativo para una diversidad de afecciones físicas.

En otro orden, dentro del ejercicio se pueden distinguir dos clasificaciones: ***crónico*** y ***agudo***. Es imperativo aclarar que cuando se emplea un ejercicio específico para el entrenamiento de un individuo, nos referimos a un ***ejercicio crónico*** (Lamb, 1984, p.10). Entonces, el concepto crónico indica que se lleva a largo plazo, como lo es un entrenamiento físico, siendo pues, un conjunto de *sesiones repetidas de ejercicio realizadas durante varios días o meses* (Kent, 1998 p 103). Entretanto, un ***ejercicio agudo*** implica un *movimiento corporal que se realiza durante una simple sesión de trabajo* (Lamb, 1984, pp.10-11).

En síntesis, todo ejercicio que se encuentre propiamente estructurado, posee unos objetivos definidos, ya sea para mejorar el bienestar físico de la persona (Ej: la flexibilidad, utilizando ejercicios de estiramiento), evaluar la capacidad física, la rehabilitación de traumas y enfermedades patológicas, para desarrollar una nueva destreza motora (Ej: aprender el ejercicio o la destreza del servicio para el deporte de tenis de cancha), mejorar la destreza motora de un atleta de alto rendimiento o simplemente como un medio de entrenamiento en aquellos atletas que participan en eventos competitivos.

## REFERENCIAS

- (1982). *Enciclopedia Mundial de Deporte* (T. 2) (pp. 161-170). México: Uteha.
- (1988). *Deportes para Todos* (pp. 15-26). Madrid, España: Editorial Alhambra, S. A.
- (1999). *Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte* (Vols. II, IV & VI, pp. 391-405, 576, 1319-1320, 1579-1586, 1809, 2077-2080). España: Editorial Paidotribo.
- Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). *Muévete y Vive.Saludable*. 39ma. Convención Anual.
- American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7ma. ed., p. 3). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Barrallo Villar, G. (1990). *Valores y Beneficios del Deporte* (pp. 7-10, 71-81). Bilbao: Editorial, La Gran Enciclopedia Vasca; Editorial Desclee de Brouwer, S. A.
- Barrow, H. M., & Brown, J. P. (1988). *Man and Movement: Principles of Physical Education* (4ta. ed., pp. 97-112). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Becker, B. Jr. (1998). El efecto del ejercicio y el deporte en el área emocional.Educación Física y Deportes: *Revista Digital*, 3(12) 4 pp. Recuperado el 4 de mayo de 2000, de <http://www.efdeportes.com/efd12/bennoe.htm>.
- Bird Arizmendi, V. (1995). *Enseñando Educación Física* (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- Calzada Arija, A. (1996). *Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria* (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editorial Deportiva.
- Camerino Foguet, O. (2000). *Deporte recreativo* (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
- Cancio, E. (1975, marzo 16). El concepto de recreación en Puerto Rico. *El Mundo*, Sección D, p. 1-D.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Cecchini Estrada, J. A. (1996). Concepto de Educación Física. En J. A. Cecchini Estrada, et al (Eds.). *Tratado de Educación Personalizada Dirigido por Victor García Hoz: Personalización en la Educación Física* (pp. 19-22, 50-66).

- Cheffers, J., & Ecaul, T. (1978). ***Introduction to Physical Education: Concepts of Human Movement*** (pp. 3-9, 19-28). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Freeman, W. H. (1982). ***Physical Education and Sports in a Changing Society*** (2da. ed., pp. 110-130). Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Healey, S (2001). The Steve Healey English Language Lexicon presents The Rigorous Definition of a Sport. S. H. E. L. L. Steve Heale'y Homepage. Recuperado el 7 de febrero de 2002, de <http://www.eden.rutgers.edu/%7Esehealey/sport.html>.
- Herbert (1981). ***"Deporte y Tiempo Libre". Hacia una Ciencias del Deporte***. Buenos Aires: Ed. Kapelusz.
- Jodera, P. (1994). ***Deporte y Salud: La Realidad Psicosociológica*** (pp. 40-41). Barcelona, España: oikos-tau, S. A.
- Kent, M. (1998). ***The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine*** (2da. ed., pp. 176, 477). New York: Oxford University Press.
- La Educación Física en las Enseñanzas Medias: Teoría y Práctica*** (2da. ed.). España: Editorial Paidotribo
- Lamb, D. R. (1984). ***Physiology of Exercise: Responses & Adaptations*** (2da. ed., pp. 10-11). New York: Macmillan Publishing Company. 489 pp.
- Lumpkin, A. (1986). ***Physical Education: A Contemporary Introduction*** (pp. 21-36). St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Martínez de Hano, V., & Hernández, J. L. (1994). ***Educación Física para Tercero de B.U.P. (El libro del alumno)*** (pp. 186-195).
- Meléndez Brau, N. (1999). ***Introducción al Estudio de la Recreación*** (pp. 109-135, 137-146, 267-268). San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre, Inc.
- Nixon, J. E. & Jewett, A. E. (1980). ***An Introduction to Physical Education*** (9na. ed., pp. 68-77). Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Pantojas Cantre, E. (s.f.). Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
- Ricardo Quiroga, S. (2000). Democracia, comunicación, cultura popular y deporte. Educación Física y Deportes: ***Revista Digital***, 5(18) 5 pp. Recuperado el 8 de octubre de 2001, de <http://www.efdeportes.com/efd18a/democ.htm>.

Schall, J. V (1999). On the meaning of sport. Sports and Play. Recuperado el 8 de marzo de 2000, de <http://www.morec.com/schall/sport.htm>.

Seda, J., & Otero, E. (1978). ***Manual de Educación Física para las Escuelas Elementales de Puerto Rico***. (Ed. Rev., pp. 14-24). Puerto Rico: Estado Libre Asociado de Puerto Rico, Departamento de Instrucción Pública.

Smith, S. L. J. (1990). ***Dictionary of Concepts in Recreation and Leisure Studies*** (pp. 61-66, 135, 137-144, 179-187, 238-246, 253-257, 287-291, 302-306). New York: Greenwood Press.

Villavicencio, T. (1979, enero 22). En defensa del ocio. ***El Mundo***, p. 7-A.

Wuest, D. A. & Bucher, C. A. (1999). ***Foundations of Education and Sports*** (13ma. ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.

.

## PRUEBA AUTOEVALUATIVA DEL CAPÍTULO

### ***Cierto o Falso***

- C F 1. La recreación relaja a los seres humanos de la fatiga cotidiana.
- C F 2. La recreación se caracteriza por ser pasiva.
- C F 3. La educación física sólo se enfoca en el dominio psicomotor de los estudiantes.
- C F 4. La sociología del deporte es una subdisciplina de la educación física.
- C F 5. La educación física sólo enfoca el deporte competitivo y el ejercicio.
- C F 6. El juego es lúdico, divertido y espontáneo.
- C F 7. El deporte es el reflejo de la sociedad.
- C F 8. El juego libera la parte racional de nuestra esencia como ser humano pensante.
- C F 9. Correr 3 veces por semana es un ejemplo de ejercicio.
- C F 10. El ocio ocurre durante el tiempo libre.

### ***Selección Múltiple***

- \_\_\_1. ¿Cuál de las siguientes NO es una forma de actividades recreativas?:
  - a. Juegos
  - b. Artesanías
  - c. Pasatiempos
  - d. Baloncesto de la NBA
- \_\_\_2. ¿Cuáles son las características del juego?:
  - a. Voluntario y divertido
  - b. Competitivo y profesional
  - c. Solamente físico
  - d. Se realiza durante el trabajo
- \_\_\_3. ¿Cuáles son los campos aliados a la educación física?:
  - a. Matemática y física
  - b. Farmacología y patología
  - c. Salud, recreación y baile
  - d. Mecánica, patología y física
- \_\_\_4. El deporte se caracteriza por ser:
  - a. Coeducativo y vigoroso
  - b. Divertido o competitivo
  - c. Mecánico y rígido
  - d. Agotador y organizado
- \_\_\_5. Los juegos pueden incluir:
  - a. Actividades infantiles
  - b. Baile típico
  - c. Competencias deportivas
  - d. Recreación terapéutica

## **Pareo**

- |                                                                                                              |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ___ 1. Tiempo libre que surge luego del trabajo y de cubrir las necesidades biológicas.                      | <b>a. Deportes</b>              |
| ___ 2. Actividades voluntarias y divertidas que se llevan a cabo durante el tiempo libre.                    | <b>b. Juego</b>                 |
| ___ 3. Proceso educativo que emplea la actividad física como medio para adquirir destrezas y aptitud física. | <b>c. Objetivo Afectivo</b>     |
| ___ 4. Promoción de valores, fomentar destrezas sociales y el mejoramiento del desarrollo emocional.         | <b>d. Ejercicio</b>             |
| ___ 5. Actividad física altamente estructurada, con metas definidas y gobernada por reglas.                  | <b>e. Objetivo Psicomotor</b>   |
| ___ 6. Actividad física o pasiva, de naturaleza espontáneas y placentera practicada durante el ocio.         | <b>f. Objetivo Cognoscitivo</b> |
| ___ 7. Adquisición de conocimiento, entendimiento y su aplicación.                                           | <b>g. Ocio</b>                  |
| ___ 8. Desarrollo de destrezas (motoras) básicas de movimiento y aptitud física.                             | <b>h. Actividad física</b>      |
| ___ 9. Es planificado y organizado semanalmente y tiene una rutina particular.                               | <b>i. Educación Física</b>      |
| ___ 10. Se ejecuta durante las actividades cotidianas de forma automática y espontánea.                      | <b>j. Recreación</b>            |

## **Preguntas de Discusión**

1. ¿Cuáles son los valores de la recreación?

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cuáles son las características del juego?

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Cuáles son las características de la Educación Física?

---

---

---

---

---

---

---

4. ¿Cuáles son los beneficios del deporte?

---

---

---

---

---

---

---

5. ¿Cómo se clasifican los deportes?

---

---

---

---

---

---

---

### Respuestas a los Ejercicios Pares

**Cierto o Falso:** 2F, 4C, 6C, 8F, 10C

**Selección Múltiple:** 2a, 4b

**Pareo:** 2j, 4c, 6b, 8e, 10h

**Preguntas:**

2. Son patrones de actividades activas o pasivas. El juego no necesariamente tiene que ser de tipo físico. Es espontáneo, libre. Son voluntarias o de libre autoexpresión (motivadas intrínsecamente). Son pues acciones instintivas. Se deriva placer o satisfacción inmediata (el acto de jugar por sí mismo representa la recompensa). El juego enfatiza el disfrute. Se dirige hacia la diversión, exploración, satisfacción, entretenimiento y expresión personal. La participación en el propio juego representa la recompensa deseada, es decir, las acciones que se realizan por la gratificación inmediata derivada, sin pensar en beneficios ulteriores. No tiene un fin determinado. Se practica durante el ocio. Provee para la expresión personal. Puede ser repetitivo. Comúnmente la persona que juega se desvincula del tiempo. Son gobernadas por reglas implícitas o explícitas". Comúnmente no es competitivo.
4. Desarrollo psicomotor. Estimula la participación y la iniciativa del joven. Da origen a grupos sociales, facilita las relaciones y la vida en grupo. Estimula la lucha por el triunfo y por el trabajo. Hace aceptar y superar la derrota. Forma en el sentido de la responsabilidad. Canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación. Fomenta el autocontrol. Desarrollo de la capacidad creadora. Prevención de la delincuencia. Desarrolla el respeto a la autoridad. Desarrolla el espíritu deportivo, el juego limpio, es decir, un respeto leal a la regla. Promueve la emulación que inclina a imitar lo bueno que hallamos en los demás.