

**PREFERENCIAS RECREATIVAS DE LOS
ESTUDIANTES DEL SISTEMA
PRESENCIAL
DE TEGUCIGALPA
DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL FRANCISCO MORAZÁN.**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FRANCISCO MORAZÁN

VICE-RECTORÍA ACADÉMICA

DIRECCIÓN DE POST-GRADO

MAESTRÍA EN CURRÍCULO

TESIS DE MAESTRÍA

PREFERENCIAS RECREATIVAS DE LOS
ESTUDIANTES
DEL SISTEMA PRESENCIAL DE TEGUCIGALPA
DE LA UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA NACIONAL FRANCISCO
MORAZÁN

Tesista

Lic. Mirna Rosario Lacayo

Asesora:

Msc. Margarita Puerto.

Mayo de 2003

“El simple dominio de las técnicas culturales, la simple aptitud del espíritu y el cuerpo, no hacen un hombre culto. Incapacidad del juicio, enajenación, impotencia de las bases de la razón, se dan también entre los que leen, los que hacen cálculos matemáticos y entre los que poseen cuerpos fuertes y hoy todavía es así.”

PLATON.

DEDICATORIA

A mi madre, que desde aquel día que se atrevió a contradecir a mi padre, cambió mi vida, gracias por todo.

A todos aquellos que creen en mí, y me lo manifiestan diariamente.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por llenar mi vida de oportunidades.

A mis padres, Nelly y Benjamín, que sembraron en mí la semilla de la superación.

A Tony, por su paciencia y apoyo en cada uno de los retos que se me presentan.

A mis hijos, Rossel, por su paciencia y colaboración; Janice, por su madurez; y Normán, por sembrar siempre la semillita de la alegría en casa.

A mi familia política, por su apoyo incondicional, especialmente a Doña Virginia y Ligia, que hace 15 años me dieron una segunda oportunidad.

A Doña Vilma, por su forma práctica de resolver los problemas.

A mis hermanos, que con su amor, me han inspirado para seguir adelante.

A Macky, quien ha creído siempre en mí.

A mis compañeros, por permitirme crecer profesionalmente.

A mis compañeras y compañeros de la maestría, en especial a Ivette, Astrid, Liceth, Geoconda por compartir conmigo momentos buenos y malos.

A mis amigas Tania y Maureen, con las que siempre puedo contar a pesar de la distancia y el tiempo.

A Mario Alas, Ana Licona y German Moncada, quienes me impulsaron a terminar este trabajo.

A Joshua, MarieAnn, Sheila y Pedro, a quienes les robo el tiempo de su mamá y esposa.

A mis estudiantes por atender mis locuras y apoyarme en mis proyectos.

ÍNDICE

INTRODUCCION	10
CAPITULO I	
EVOLUCION HISTORICA DE LA RECREACIÓN	27
1.1 La recreación, una actividad de siempre	28
1.2 El tiempo libre desde el enfoque del Materialismo Dialéctico	36
1.3 Del tiempo social al tiempo libre	37
1.4 La importancia del tiempo libre y la recreación	39
1.4.1 El futuro	51
1.5 Aspectos conceptuales de la recreación y el tiempo libre	55
1.6 La recreación como medio para mantener la salud	59
CAPITULO II	
LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN PARA LA PERSONA	67
2.1 Conceptualización del ocio, tiempo libre y recreación	76
2.2 Deconstruyendo el concepto de juego desde el punto de vista recreativo	79
2.3 La recreación en el contexto hondureño	82
CAPITULO III	
¿CUÁLES SON LAS PREFERENCIAS RECREATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UPNFM?	
3.1 ¿Qué se ha hecho en la UPNFM con relación a la Recreación?	90
3.2 ¿A que dedican su tiempo libre los estudiantes de la UPNFM?	97
CAPITULO IV	
Conclusiones	134

Recomendaciones	135
BIBLIOGRAFÍA	141
ANEXOS	149

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO # 1: Preferencias recreativas de los estudiantes de la UPNFM	104
CUADRO # 2: Preferencias recreativas por género y prioridad	110
CUADRO # 3: Preferencias recreativas de acuerdo al género	111
CUADRO # 4: Preferencias recreativas de acuerdo al género	112
CUADRO # 5: Preferencias recreativas según estado civil	116
CUADRO # 6: Pruebas de chi cuadrado	117
CUADRO # 7: Preferencias recreativas según estado civil por Porcentajes	118
CUADRO # 8: Preferencias recreativas de acuerdo al avance	

académico	121
CUADRO # 9 : Actividad cultural según la edad	123
CUADRO # 10 : Actividades sociales según número de hijos	125
CUADRO # 11 : Actividades culturales según número de hijos	127
CUADRO # 12 :Actividades de tipo social que le gustaría que ofreciera la UPNFM	129
CUADRO # 13 : Razones por las que realiza su actividad recreativa	130
CUADRO # 14 : Actividades que le gustaría que ofreciera la UPNFM	131

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO #1 Jerarquización de actividades realizadas con mayor Frecuencia	99
GRÁFICO # 2 Tiempo destinado a las preferencias recreativas.	102
GRÁFICO # 3 Género de los estudiantes consultados	107

GRÁFICO # 4	Actividades recreativas según género	108
GRÁFICO # 5	Razón más importante por la que se realizan Actividades recreativas según el género	113
GRÁFICO # 6	Actividades recreativas que se realizan con mayor Frecuencia según género	114
GRÁFICO # 7	Actividades recreativas realizadas con mayor frecuencia	119

El hombre cada día se va mecanizando a medida que el mundo lo hace, vive en una sociedad presa del estrés y de la monotonía; sin embargo la automatización, aunque aumenta su producción, reduce el tiempo de trabajo lo que hace que el hombre vaya adquiriendo y aumentando su

tiempo libre.¹

Sin embargo el hombre común y corriente en su generalidad no está capacitado para sacarle mayor provecho al tiempo libre, ya que normalmente el hombre medio no tiene la oportunidad de aprender a usarlo para su propio desarrollo (Valverde, 1987:1). Esa falta de conocimiento de las posibilidades que ofrece el uso apropiado del tiempo libre, es la causante de muchos problemas de salud, que podrían prevenirse participando en una actividad recreativa en forma constante, pasando de la cómoda pasividad a la que se está acostumbrado, a la actividad física, mental, intelectual y social, necesaria para enfrentar al mundo globalizado en el que nos encontramos (Valverde, 1987: 2).

Es ese tiempo el que se debe conquistar a través de la recreación, volviéndolo positivo, en el que la creatividad actúe de la misma forma, propicie el encuentro con el hombre mismo y le permita su participación activa, en convivencia con la naturaleza (Valverde, 1987: 4).

En una primera aproximación creo necesario acercarnos a una idea de recreación que nos permita concebirla como propiciadora y generadora de

¹ Cuando usemos el término **hombre**, queda entendido que es referente a la persona, ya sea ésta del género femenino o masculino

procesos educativos. En este sentido resulta pertinente preguntarnos ¿qué entendemos por recreación?, ¿cómo se articula la recreación con la educación y la vida de la persona? ¿Porqué es importante para el ser humano realizar este tipo de actividades?

Para responder a la primera interrogante asumimos los planteamientos de Mesa (1997), quien concibe la recreación como una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el tiempo libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos, niños o ancianos. Además, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club y el grupo de amigos (Artazcaz y Ossa, 2002: 1).

Debe ser la educación la que enfrente la tarea de desarrollar y equipar al hombre, quien después de la conquista de las jornadas de trabajo de 8 horas a partir de la Revolución Industrial, a través de la lucha sindical, logró que se construyera la relación entre ocio y trabajo en la que el primero se vuelve una necesidad en la educación contemporánea, ya que el hombre necesita recrearse para lograr así la integración de su personalidad con su ser cultural y social.

El uso que el ser humano da a su tiempo libre es de vital importancia; él, con las actividades recreativas que realiza, crea una base para compensarse de las muchas exigencias de la vida postmoderna; aún más importante, presenta la posibilidad de enriquecimiento de la vida por la participación en los deportes, en las ciencias y en la convivencia con la naturaleza.

Las prácticas recreativas han estado presentes, en sus formas más variadas, a lo largo de la historia y en las distintas culturas, siendo objeto tanto de transformaciones, como el de continuidades de acuerdo a la función que se les ha asignado socioculturalmente (Mesa,1977: 3). De este modo la recreación puede orientarse al mantenimiento del *statu quo* o a su transformación (Atracas y Ossa, 2002: 3)

Las actividades recreativas son importantes en todas las fases de la vida del ser humano, ya que ofrecen la oportunidad de desarrollar sus facultades, como el libre desempeño de la voluntad, la inteligencia, el sentido de responsabilidad y las facultades creativas.

Normalmente escuchamos la queja constante de niños y jóvenes

hondureños que no saben qué hacer con su tiempo libre, se aburren y lo dedican a ver televisión más de dos horas diarias, perdiendo un tiempo valioso que podrían aprovechar en actividades que les desarrollarían integralmente; una de las consecuencias que esto trae es el alto índice de vagancia y la falta de productividad, lo que a la larga puede provocar un aumento de la violencia(Meneses; 1999: 2).

Se niegan a sí mismos, por la falta de una educación adecuada, la oportunidad de crear de nuevo, revivir y revalorizar sus actitudes; para que sus experiencias les produzcan placer, satisfacción y les ayuden a percibir cierto valor social o personal derivado de las mismas (Kraus, 1977: 23).

Ahora bien, si consideramos la recreación como acción que promueve el desarrollo y la construcción de la convivencia y la paz, hemos de definirla atribuyéndole un valor y un significado pedagógico. Ello implica introducir el vocablo "dirigida" al hablar de la recreación como modalidad educativa (Mesa, 1993: 6). Desde esta perspectiva afirmamos que la actividad recreativa se desarrolla a través de **procesos**, que tienen lo educativo como su rasgo característico. En este sentido concebimos la recreación tanto

como una **práctica pedagógica** como un **medio** que permite alcanzar determinados fines.

Si precisamos y profundizamos en nuestra concepción de recreación dirigida como práctica pedagógica no podemos dejar de referirnos a los planteamientos de Coll (1990), retomados por G. Mesa (1993), sobre algunas de las características de los procesos de construcción de conocimiento en el aula, desarrollados a partir de la concepción constructivista de la enseñanza y el aprendizaje:

"los procesos escolares de enseñanza aprendizaje son, en esencia procesos interactivos con tres vértices: el alumno que está llevando a cabo un aprendizaje; el objeto u objetos de conocimiento que constituyen el contenido de aprendizaje; y el profesor que actúa, es decir que enseña, con el fin de favorecer el aprendizaje de los alumnos (...)" (Coll, 1990: 136).

Aunque Honduras vive actualmente en una situación de violencia y aunque la recreación es una acción paliativa de la violencia, no existe una educación que desarrolle o cree una cultura recreativa; de tal manera que aunque existen las opciones para aprovechar sanamente

el tiempo libre, nuestros jóvenes no saben qué hacer con ellas (Aguilar,

1995: 5).

Por otro lado, a pesar de que existen estudios que demuestran que las actividades recreativas realizadas por los jóvenes les ayudan a estos a alejarse de la violencia y de los vicios, a diferenciar lo bueno de lo malo, les eleva su formación moral y sus actitudes sociales, no existen políticas estatales orientadas a fortalecer la recreación, que ayude al hombre medio a encontrarse consigo mismo, plantearse y determinar sus metas, libre del estrés y la monotonía con una actitud positiva (Meneses, 1999: 3).

Una de las críticas más grandes que se ha realizado a la educación de nuestro país es la falta de articulación existente entre los diferentes niveles educativos; las exigencias actuales de la formación superior, obligan a las instituciones educativas a gestionar el trabajo de los otros niveles educativos, ya que en el ámbito mundial, desde los docentes que trabajan en preescolar hasta los que trabajan en el nivel superior, egresan de las universidades, y mucho más en los países desarrollados. Por ello, la educación superior debe dar un giro de 360°, y atender las demandas del mundo presente y futuro (Delors, 2000).

Por ello la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, como encargada de la formación de los cuadros docentes que educarán a los jóvenes y niños hondureños del futuro, afronta la necesidad de incorporar la recreación como un instrumento para desarrollar la voluntad en la personalidad del educando, y crear programas que incluyan, en sus contenidos, enfoques sobre actividades recreativas en las diversas especialidades educativas. Debe lograr que los cuadros docentes que forma sean los agentes que transmitan en sus egresados y egresadas valores que le ayuden a adquirir un balance profesional y personal a través de las actividades recreativas; dado que la recreación coopera con la educación en la integración de la personalidad del ser humano con lo cultural y social (Valverde, 1987: 3). Por otro lado, tienen requisitos que todos podemos cumplir.

No podemos dejar pasar lo que dice textualmente el artículo 6 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos acerca de la recreación: “Toda persona tiene derecho a la oportunidad de aprender cómo disfrutar su tiempo libre”. La familia, el colegio y la comunidad deben instruir a la persona en el arte de usar el tiempo libre de la mejor manera posible en los colegios, clases y cursos de instrucción; se debe brindar a los niños, adolescentes y

adultos la oportunidad de desarrollar talentos, actitudes y comprensión esenciales en el conocimiento del tiempo libre (Vega, 1988:14).

Con base en lo anterior, se realizó este estudio para determinar las preferencias recreativas de los alumnos, para crear programas para la educación en recreación de los futuros educadores de la juventud y ayudarles a despertar el interés en las diferentes áreas del conocimiento humano.

Los desafíos y exigencias para las universidades en el siglo XXI son variados, uno de ellos es la vuelta al humanismo, la atención a las humanidades y al desarrollo integral de la persona, desde diferentes dimensiones holísticas que le permitan lograr ese objetivo y atender su diversidad. Una de las formas más prácticas y reales de atender ese enfoque psicologista es a través de la creación de programas recreativos, en los que las personas se involucren de acuerdo a su interés, a sus necesidades de desarrollo y de satisfacción personal.

La UPNFM a dejado de ser una institución de pocos estudiantes para convertirse en la única encargada de formar docentes, y con una alta

demanda causada por la nueva oferta curricular que la misma ofrecer por su credibilidad en el ámbito nacional y por los problemas de administración de la otra universidad estatal; lo que ha causado un crecimiento estudiantil acelerado que ha deshumanizado la práctica docente.

Observamos como los universitarios pierden su tiempo libre en las áreas al aire libre de la institución, su poca asistencia a las actividades culturales, deportivas y recreativas que se organizan de manera intramuros, a escala local y nacional. Esta apatía denota la necesidad de una cultura recreativa; que ofrezca un espacio pedagógico que se desarrolle a través de la creatividad y el juego que puede desprenderse de la escuela.

“La pedagogía es el acto de cooperación y de ayuda al otro más grande que pueda existir y la creatividad es una síntesis mágica y dialéctica entre todos los procesos que suceden en el cerebro humano como procesos holísticos, y no como fragmentaciones” (Jiménez, 2000: 68).

Comprender cómo funciona el juego, la recreación, el ocio y el tiempo libre ligado al desarrollo y al aprendizaje nos lleva a entender la génesis de estos conceptos, como experiencia cultural, en la que el ser humano aprovecha este espacio pedagógico para desarrollar la fantasía, la imaginación y en consecuencia la creatividad humana (Mujina, 1978).

No olvidemos la necesidad que tienen los seres humanos de todas las edades de practicar actividad física; la capacidad instalada que tiene la UPNFM para atender un programa recreativo, la necesidad que existe hoy de rescatar la información sobre los beneficios de la recreación en la formación de la persona; el conocimiento de que en los países desarrollados, las personas encuentran en la práctica recreativa alguna satisfacción para su vida; y el hecho que la práctica de este tipo de actividades beneficia a la persona, le libera del estrés y previene algunas enfermedades son, entre otras, razones importantes que justifican este estudio.

Considerando que la recreación es importante para la vida de la persona y que esta preocupación se acentúa más entre los pobladores de las zonas urbanas, sometidos a una vida citadina cada vez más deshumanizante, es necesario incluir algunos elementos que balanceen –en la formación de todo docente- el conocimiento del área educativa específica y el conocimiento de la recreación, concebir un nuevo ser humano que privilegie la educación integral y que tenga conciencia de la importancia del uso del tiempo libre, para tratar con corrección y tolerancia la diversidad que enfrentará una vez que egrese.

Las autoridades y docentes de esta universidad pueden desarrollar integralmente a los futuros educadores, ofreciéndoles otras experiencias en aulas inteligentes que logren mejorar la educación y la calidad de vida de cada uno de su integrantes, haciendo que las comunidades universitaria, local y nacional valoren en su justa dimensión las humanidades, la recreación y sus conceptos.

Esta investigación es la primera en este campo, espero que en el futuro sirva como fuente de ideas, y que de ella se desprendan otras investigaciones relacionadas con esta área de estudio. Además al darle la relevancia que se merece la recreación dentro del sistema educativo, estamos difundiendo –de la recreación y sus relaciones con el trabajo y la rutina diaria- una cultura pertinente que facilite la labor del ser humano. Una cultura de la recreación necesaria, mucho más en un país como el nuestro, necesitado de actividades catárticas que le liberen del estrés y la frustración social.

La formación del universitario como persona, también justifica este estudio; por ello es importante acotar que el equilibrio entre la carga

académica (el trabajo) y el descanso, es una necesidad imprescindible para mantener el ritmo saludable del cuerpo que mueve y hace pensar al ser humano. Mientras más estabilidad emocional, psíquica y física tenga la persona, estará en mejores condiciones de enfrentar los cada vez mayores retos de la vida moderna y llevar de una forma más intensiva y sosegada, a la vez, un ritmo adecuado de existencia duradera y productiva.

El propósito de esta investigación fue diagnosticar las preferencias recreativas de los estudiantes de la UPNFM; determinar el tipo de actividad y las preferencias recreativas de los estudiantes, si son actividades activas o pasivas, sus intereses y necesidades; hacerlo permitió comparar las actividades recreativas que realizan los estudiantes de la carrera de profesorado de Educación Media en Educación Física en el grado de licenciatura con las actividades recreativas que realizan los estudiantes de las otras carreras de la UPNFM. Los alumnos de la primera carrera son los únicos que tienen contemplado en su plan de estudios dos niveles de la clase Recreación, además de la clase Juegos y Deportes Complementarios. Pretendo que esta investigación, en el futuro, oriente la toma de decisiones de las autoridades en relación con los espacios pedagógicos que facilitan la recreación.

Por otro lado, la presente investigación determinó cómo influyen en dichas preferencias el género, el estado civil, el número de hijos y el avance académico en la carrera; y qué lugar ocupan las actividades físicas y deportivas entre ellas.

Por lo anterior esta investigación establece las coincidencias y diferencias entre las preferencias recreativas de los hombres y las preferencias recreativas de las mujeres universitarias, y si las opciones recreativas ofrecen igualdad de oportunidades a ambos sexos; además, determinó las preferencias recreativas en función de la edad, el nivel de estudio y la carrera que cursan.

Es importante destacar que la igualdad de oportunidades entre géneros, no puede producirse en aquellas actividades que se basan en la diferencia de las capacidades fisiológicas.

Se compararon las preferencias recreativas de los estudiantes que cursan la licenciatura en Educación Física con las preferencias recreativas de los estudiantes de otras áreas, y si –en efecto– los primeros tienden a recrearse activamente y cómo, ya que el estereotipo se reduce a pensar que

los educadores físicos exclusivamente hacen ejercicio y su vida gira alrededor de una practicidad que no les desarrolla las otras inteligencias que un egresado del nivel superior requiere para desempeñarse en el nivel medio. Se identificaron las coincidencias y diferencias entre las preferencias recreativas de los alumnos de los dos primeros años y las preferencias recreativas de los alumnos de los dos últimos años.

El objetivo general fue conocer las preferencias recreativas de los estudiantes del sistema presencial de la sede central de Tegucigalpa de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Los objetivos específicos perseguidos fueron los siguientes:

- Determinar las preferencias recreativas de los estudiantes de la UPNFM de acuerdo a su edad, su avance académico en la carrera, su género, su estado civil y el número de hijos.
- Comparar las actividades recreativas que realizan los estudiantes de la carrera de profesorado de Educación Media en Educación Física en el grado de licenciatura con las actividades recreativas que realizan los estudiantes de las otras carreras de la UPNFM.
- Despertar el interés de la comunidad universitaria sobre el uso apropiado del tiempo libre.

Para el abordaje de la temática, me pregunté ¿cuáles eran las actividades recreativas que prefieren los estudiantes de la UPNFM del sistema presencial de la sede central de Tegucigalpa?, ¿de cuánto tiempo libre disponían para las actividades recreativas?, ¿qué diferencias existen entre las preferencias recreativas de los estudiantes de Educación Física y las de los estudiantes de las otras carreras?, ¿qué actividades recreativas prefieren los estudiantes de la UPNFM que cursan los dos primeros años y cuáles los que cursan los dos últimos años de su carrera?, ¿qué actividades recreativas prefieren de acuerdo a su estado civil?, ¿cuáles, de acuerdo a su edad?, ¿cuáles de acuerdo a su género?, ¿cuáles de acuerdo al número de hijos que tienen?. Igual, para considerar en cualquier decisión que se tome en el futuro, también inquirí ¿qué actividades recreativas demandan?. Para que mi investigación fuese proactiva, también me pregunté sobre la oferta recreativa que puede y debe proponer la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Una pregunta no necesariamente es un problema de investigación, exactamente como un problema de investigación no se circunscribe a responder una pregunta. La más de las veces las preguntas existen no solo por el vacío informativo sino que también porque el investigador ignora.

Plantearse una pregunta entonces, no es plantear un problema de investigación. Un dato no es información exactamente en la misma medida en que la información no es conocimiento. Un problema de investigación además de existir debe ser construido; y en ello intervienen no solo las variables que lo estructuran sino que también las teorías.

Aldo Pérez, en 2002, con relación a la disyuntiva entre el estudio y el tiempo libre planteó dos posiciones, **educar en el tiempo libre o educar para el tiempo libre**. Él manifiesta que, cuando se **educa en el tiempo libre**, se aprovecha este espacio como marco de alguna actividad educativa. Ésta puede ser o no ser recreativa, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigida a algún otro objetivo formativo o de aprendizaje que no tenga relación con el tiempo libre.

En estos casos, tanto la actividad como el objetivo tienen poco que ver directamente con la recreación; sin embargo son actividades educativas para cuya realización el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

Cuando se considera **educar para el tiempo libre**, el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención

pedagógica; se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realiza.

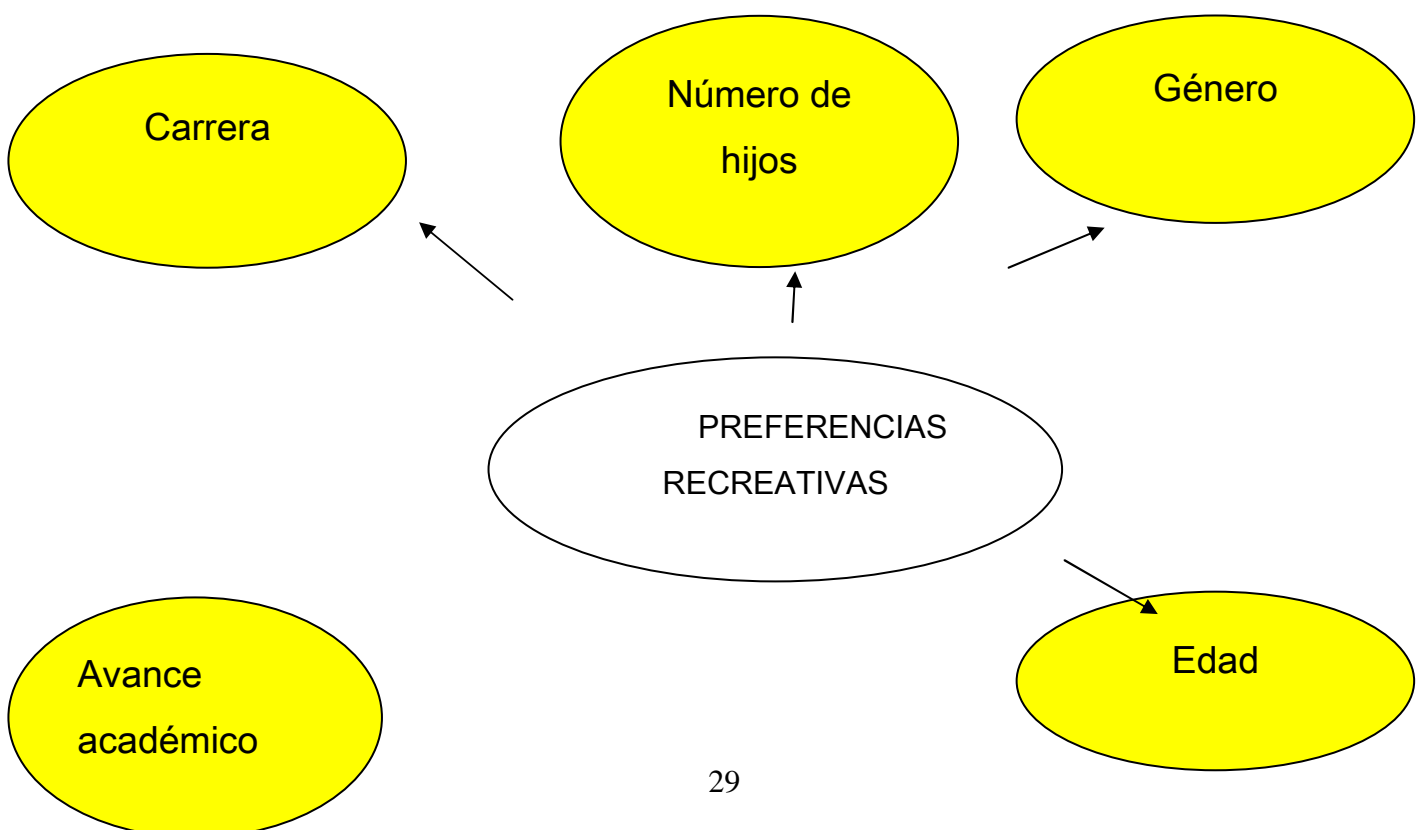
Esto puede implementarse en el tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo, puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan posibilidades de recreación.

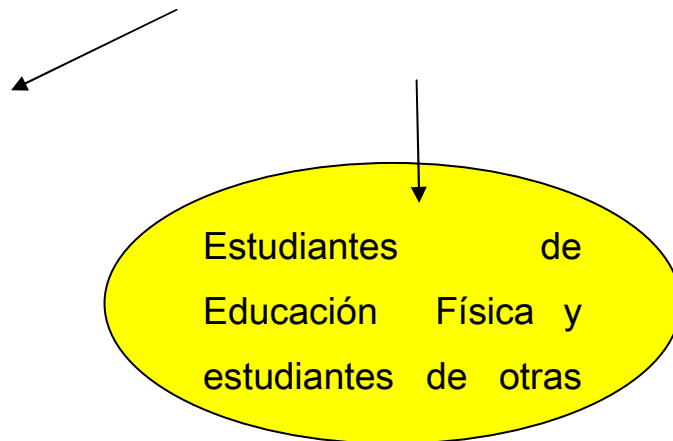
Se pueden observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre; sin embargo, esto no quiere decir que ambas sean mutuamente excluyentes, pueden y deben ser complementarias, pues se asume que la acción de la pedagogía del tiempo libre se da también en el tiempo. Considerando lo anterior, lo fundamental es determinar **¿cuáles son las preferencias recreativas de los estudiantes del sistema presencial de la UPNFM y qué lugar ocupan las actividades físicas deportivas dentro de ellas?**

Las preferencias recreativas, consideradas como aquellas actividades ya sean de tipo cultural, social o deportivo que realizan con mayor frecuencia los estudiantes en su tiempo libre, **dependen de** la carrera (si estudian la

carrera de Educación Física –encargada directamente de la enseñanza y gestión de la recreación- u otras carreras), el género, el número de hijos que tiene, la edad y su avance en la carrera (ver diagrama de la página 24).

**Variables del estudio de las preferencias
recreativas de los estudiantes de
la UPNFM**





A continuación doy información sucinta pero indispensable sobre los procesos empleados para recolectar la información necesaria, los datos relacionados con la población, el método elegido, instrumentos que se utilizaron y el tratamiento de los resultados obtenidos.

Dada la necesidad de conocer los rasgos y caracteres del concepto y las preferencias recreativas de los estudiantes, en un primer momento el estudio realizado es exploratorio, cuantitativo y descriptivo. Se realizó, con una amplitud microsociológica, entre los estudiantes de las diferentes carreras de la UPNFM ofrecía entre los años 2000 y 2001; las fuentes utilizadas fueron mixtas, a saber: encuestas aplicadas a los estudiantes y

datos secundarios ya existentes, como estadísticas y otras investigaciones relacionadas.

La muestra fue aleatoria, proporcional, seleccionada al azar y de forma estratificada; se aplicó a 889 alumnos del sistema presencial de la sede de Tegucigalpa de la UPNFM; representa un 20% de población total de la sede de Tegucigalpa.

Los estudiantes de la muestra son alumnos regulares, con edades comprendidas entre 17 y 50 años, estudian a tiempo parcial o completo, se encuentran en diferentes etapas de su carrera y que tuvieron la voluntad de contestar el instrumento.

El instrumento aplicado fue la encuesta. El mismo lo elaboré personalmente; al contestarlo, el encuestado debía marcar con una x las actividades recreativas que realiza. Luego el instrumento contiene preguntas sobre las preferencias recreativas y el significado que les otorga.

Siguiendo el modelo planteado por Johanes Leyer, los datos que el instrumento contempla, son los siguientes: el área de las actividades educativas físicas-deportivas y de contacto con la naturaleza (carrera

continua, gimnasia, aeróbicos, montañismo, etc.); el área de las artes escénicas (teatro, títeres, danza, etc.); el área de las artes musicales (ejecución de instrumentos, escuchar música, etc.); el área de las artes plásticas (cerámica, pintura al óleo, acuarela, etc.); el área científico tecnológica (reciclaje, experimentos, etc.); y el área de las actividades libres (salir a bailar, ir al cine, etc.) (1991: 123).

En el análisis se determinaron, en primer lugar, cuáles son las actividades recreativas que realizan con más frecuencia los estudiantes; y, en segundo lugar, se realizó el análisis estadístico con las técnicas cuantitativas del programa informático SPSS (versión 9.0 y 10.0).

También se utilizaron los datos ya existentes en archivos, periódicos y las investigaciones sobre recreación en jóvenes y adultos de diferente estado civil, edad, avance académico en la carrera y género.

CAPÍTULO I

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA RECREACIÓN.

1.1 LA RECREACIÓN, UNA ACTIVIDAD DE SIEMPRE

El concepto de recreación y sus términos afines han evolucionado con el transcurso del tiempo. ¿Desde cuándo el hombre y la mujer se benefician de los mismos, cómo la llamaban, dónde realizaban diversas actividades que hoy llamamos recreativas, qué

les producía placer y liberaba mentalmente? ¿Les ayudaban a mantenerse sanos y a vivir más y con mejor calidad de vida? Hacer este recorrido a través de la historia es necesario, ese camino es una senda obligada que los investigadores debemos recorrer. Por ello, a continuación se presenta un resumen histórico sobre la recreación que concluye definiendo dónde y cómo aparecen los términos relacionados con esta área del conocimiento.

Para obtener una idea del profundo significado del estudio de la recreación y el tiempo libre es necesario entender claramente la relación de estas actividades en las comunidades primitivas.

La relación entre el futuro y el pasado es determinante para valorar los hechos presentes y poder anticiparnos al futuro; la historia de la recreación y su influencia en las civilizaciones ha sido de gran importancia como una adecuada opción para el uso del tiempo libre.

A través de la historia los cambios socioculturales y económicos han influenciado la amplitud y alcance de la recreación, desde que las comunidades se establecieron de forma permanente en una zona determinada, y dividieron el tiempo para el trabajo y para la

recreación delineando claramente las clases de tiempo libre (Mclean, 1979: 180).

En las culturas primitivas las líneas entre el trabajo y juego no fueron claramente definidas, así como las condiciones de vida fluctuaron, varias actividades cambiaron, muchas de las actividades que practicamos hoy nos recuerdan aquellas que fueron utilitarias o de supervivencia en la historia de la humanidad, como son la pesca, la caza, la recolección de hierbas y la jardinería (Mclean ,1979: 200)

Durante esta época el juego representó un importante papel para la vida, éste incluía actividades de competencia y ritos religiosos claramente asignados como preparación para la adultez. Según Kraus (1990) en las sociedades primitivas el juego pudo tener muchos orígenes, algunos de ellos son vestigios frecuentes de la guerra, practicados ahora como una forma de deporte; con poca frecuencia los juegos describen eventos históricos, prácticas de transportes y otros.

Las raíces de los parques modernos, la recreación y los

sistemas de tiempo libre se remontan a los juegos que eran realizados como parte de las celebraciones o festividades religiosas cuyo único fin era beneficiar para toda la vida (Kraus, 1990: 118) Esos parques antiguos que hoy podemos disfrutar como monumentos culturales, son consecuencia de las infinitas variaciones de la tierra, que por sí mismo fue un espléndido jardín; el Jardín del Eden fue llamado paraíso, derivada de la palabra griega que designaba a los **parques** (Mclean, 1990:118)

Ese universo religioso obligaba a los mayas a rendir culto al sol, el que se consideraba signo de la divinidad, este astro era adorado también por los Iroqués y Tsimshian, así como por otras culturas de América; algunos historiadores afirman que el juego de pelota maya, como el de la ciudad de Copan era un rito religiosos, deportivo y alegórico, símbolo de combate entre las fuerzas antagónicas del cosmos: el bien contra el mal, el sol contra la luna, el cielo contra la tierra.

Tradicionalmente se ha afirmado que los perdedores del juego de pelota eran sacrificados para ofrecer su sangre a los dioses, pero una

revisión moderna de la historia apunta que era a los vencedores a los que se les concedía el honor de ofrendar su sangre, como alimento a las deidades solares y, de este modo, se les aseguraba la gloria eterna. Los muertos en combate eran los encargados de conducir al sol que nace cada día, mientras que las mujeres que morían en el parto lo acompañaban por la tarde a su morada final (ENCARTA, 2002: 45). Estos juegos de pelota eran unas de las actividades que realizaban los mayas y que eran observadas por el pueblo, para rendir culto a sus dioses.

“Los egipcios, tres mil años antes de nuestra era, daban gran importancia al ejercicio físico: También los hindúes y otros pueblos orientales practicaban cuatro mil años antes de nuestra era, la vida era sencilla, el reposo y el equilibrio físico-mental” (Delgado, 1982:7)

Muchas culturas fueron influenciadas por los egipcios en la creación de parques y jardines de recreación. Las culturas persa, romana, italiana, francesa y holandesa utilizaron el diseño egipcio y le agregaron aspectos particulares. Además las religiones como el cristianismo, el budismo y el islam, colaboraron cuidando y manteniendo el legado del jardín vivo (McClean, 1979: 124).

La cultura egipcia de la recreación, el tiempo libre y el arte fue muy rica y diversificada. Los egipcios lograron el conocimiento avanzado en astronomía, geografía, arquitectura, ingeniería y varios procesos de manufactura y construcción. La música, el drama, la danza fueron formas de culto o adoración religiosa y también de entretenimiento social. Estas civilizaciones fueron ricamente recordadas en pintura, escultura y registros jeroglíficos (Kraus, 1990: 120).

Durante la época del medioevo y el oscurantismo, después de la caída del imperio romano (476-492 d.c.), Europa fue controlada por la Iglesia, esta edad permeada de religión rechazó muchas de las actividades de juego que formaban parte de la vida social y cultural de este periodo: la vida era preparación para la recompensa del más allá, lo permitido era la abstinencia (Kraus, 1971: 100).

“El fin primordial de la vida era salvar el alma, el cuerpo y sus debilidades se veían como estorbo. Para exaltar el espíritu se ignoraba la existencia del cuerpo y se maltrataba. Se repudiaba la existencia de cualquier alegría o instinto liviano del ser humano, esto se veía como expresión de lo pagano” (Kraus, 1990: 143).

La civilización medieval se caracterizó por una marcada diferenciación de clases de tal forma que el ocio y su utilización variaban de acuerdo al status social del individuo. Los caballeros y la nobleza entre las batallas tuvieron amplio ocio, los sirvientes por su parte disponían de poco tiempo libre (Mclean, 1972: 140).

Las siguientes son algunas de las actividades recreativas más importantes realizadas durante este período: La nobleza realizaba batallas fingidas en torneos o competencias, tenían juegos de mesa, ingerían licor. Las mujeres observaban los torneos, hacían manualidades, música. Los niños montaban a caballo, practicaban halconería, danza, canto, lectura y otras actividades.

Hubo muchos festivales religiosos que enfatizaron actividades de recreación. Todas esas actividades fueron realizadas sobre la estructura de descendientes de la arena romana. Se utilizaron también los vagones de los gremios construidos por artesanos siendo estos los primeros teatros viajeros (Mclean, 1972: 112).

En el Renacimiento (1300-1600 d.c.) hubo esparcimiento de la educación popular; alivio de la opresión de la autoridad de la iglesia; nació el interés en las artes clásicas; surge una nueva filosofía sobre el significado de

la vida; fue formado un nuevo estrato social, económico y cultural; hubo preocupación por el valor de las palabras; el placer y el disfrute, el ocio fueron utilizados de igual manera por la burguesía y la aristocracia. Las actividades del juego fueron consideradas como esenciales para la salud física de los individuos y posteriormente tomaron su lugar como ayuda de la educación liberal. Las actividades recreativas populares incluían ferias de exhibición, banquetes, opera, teatros, halconería, peleas de gallos y otras para los adultos; los juegos de los niños enfatizaron menos los combates (Weiskopf, 1975: 54).

En esta época se crearon teatros, sobresalen las instalaciones, elegantes salones, arenas para esgrima, jardines, áreas abiertas para festivales y ferias; los centros cerveceros sirvieron de refugio para la recreación social. También Francia fue sometida a estos cambios por lo que “Rabelais, en el siglo XVI, enfatizó la necesidad del ejercicio físico y de la recreación así como del canto, la danza, la escritura, la pintura y otras como parte del proceso educativo; por su parte el inglés Locke en el siglo XVII enseñó que la recreación podría contribuir significativamente al desarrollo del carácter” (Sabeán, 1983 :31)

Durante el Renacimiento, Europa entró en una etapa de planeamiento de los pueblos creando amplias avenidas, largas vías de acceso, hermosos edificios, enormes plazas, así como canchas públicas para reuniones y entrenamiento; los jardines que habían sido privados se abrieron al público; casi al mismo tiempo que en las nuevas colonias británicas, en Norte América hacían esfuerzos por la conservación del medio ambiente. Pero es hasta en 1926 cuando una colonia prohíbe la tala de los árboles sin permiso, en 1941 se reservaron 2000 lagos para uso recreativo del público. Así en 1681 otra colonia tenía como requisito que de cuarenta y cinco acres de bosque para fines agrícolas, uno debería mantenerse intacto.(Sabeau, 1983, P. 31)

La época de América colonial (1492-1775 DC.) se caracterizó por el poco tiempo para la búsqueda del placer; el sobrevivir dependía del trabajo duro, por lo que estar sin hacer nada era estar con el diablo, esta filosofía rodeó a las actividades recreativas de un sentido de culpabilidad.

El fin último era el trabajo comunal, actividades como la caza, la pesca y el teatro fueron sancionadas, la única motivación después del trabajo lo representaba la lucha, la danza y los juegos, la lenta expansión de las ciudades reemplazó los placeres rurales por comerciales y actividades del

espectador. (Weiskop, 1975: 30)

La característica principal de la época moderna fue la automatización en los sistemas productivos a través de máquinas y sistemas pasivos que alejaron al hombre de la posibilidad de realizar actividad física y del contacto con la naturaleza (Sabeán, 1983: 25).

La Revolución Industrial creó el fenómeno denominado época del ocio, hasta hace doscientos años ninguna civilización debía explotar el problema de la masificación del tiempo libre. "El industrialismo creó el tiempo libre cuando creó un ritmo de horas para el trabajador y horas para el ocio, despertando la consecuencia del papel del ocio en la cultura". El tiempo mecánico en contraposición del tiempo marcado por las estaciones llegó a ser dominante porque sin el reloj no podía existir tiempo libre (Sabeán, 1983: 1). En general, la teoría del uso de ese tiempo se basa en algunas ideas griegas ya que revelan de acuerdo a la filosofía ateniense de la Edad de Oro de Pericles la fuerte relación entre el cuerpo y la mente, el desarrollo de ese cuerpo sus cualidades y habilidades a través del juego se consideraba una actividad para el sano crecimiento de los niños; por ello manifestaban

que “La educación del hombre ideal era producto de una combinación de soldado, atleta, artista y filósofo.”(Kraus, R.1999: 122) Los griegos declaraban que una de las razones para que sus ejércitos fueran exitosos era el hecho de que desde muy tempranas edades los niños eran entrenados para este fin, a través de trabajo vigoroso y de una serie de juegos que les proveían del espíritu de relajación y el temple necesario para lograr este objetivo.

1.2 EL TIEMPO LIBRE DESDE EL ENFOQUE DEL MATERIALISMO DIALECTICO

El núcleo esencial desde este enfoque se encuentra ubicado en dos grandes vertientes del conocimiento:

- a) el tiempo como categoría filosófica, y
- b) el tiempo como categoría socioeconómica.

En el primero de los casos, al plantear que la definición y caracterización del concepto se realiza en el marco del materialismo dialéctico, es decir, que se sustenta en las leyes universales del movimiento y desarrollo de la materia, el tiempo y el espacio son definidos como formas objetivas de existencia de la realidad objetiva: los procesos y fenómenos de la realidad objetiva son dinámicos y existen en el espacio y en el tiempo.

Se define una unidad entre el movimiento, el espacio y el tiempo, unidad que caracteriza el contenido material del mundo, pero de ninguna manera se establece una equivalencia entre el contenido material del mundo y las formas universales de su existencia.

En la particularización del tiempo como categoría filosófica la sociedad se desarrolla y establece los principios generales del movimiento (lucha de clases, papel del Estado, dirección de la sociedad, etc.) en los marcos del

tiempo y el espacio, le otorgan un carácter concreto y precisan el contexto y las determinaciones universales de la actividad y el movimiento social. Además, la consideración del espacio y del tiempo en la sociedad lleva a la función política organizativa.

El segundo modo de concebir el tiempo es como categoría socioeconómica y es realizado a partir del análisis de la formación económica y social.

El sistema de conceptos en que se inscribe nos llega desde Marx como herencia del legado de la historia del pensamiento humano. En este sistema, el tiempo cumple la función de concepto auxiliar, en tanto forma o medio en el cual se desarrolla la actividad humana y las relaciones sociales, lo cual constituye la esencia de la sociedad y el hombre (Pérez, 2002: 1).

1.3 DEL TIEMPO SOCIAL AL TIEMPO LIBRE

La actividad productiva material de los individuos, en la cual descansa el fundamento de la sociedad, determina -como hemos visto- las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo, y el

tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material (Pérez, 2002: 8).

El tiempo extra laboral constituye, como promedio, aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte en una importante categoría social y obliga a analizar seriamente los elementos que lo componen en su interacción (Pérez, 2002: 9).

Un análisis de la estructura del tiempo extra laboral conduce en general a extraer de este tiempo el tiempo libre, aunque para muchos éste es el camino que nos lleva al llamado concepto residual. Sin embargo no es menos cierto que a partir de la incorporación de la categoría tiempo extralaboral se acentúa y hace más rigurosa la complejidad de la definición conceptual del tiempo libre ya que, nos lleva en principio a la delimitación de los elementos relativos o no al tiempo propiamente libre y, lo que es más importante en las condiciones sociales actuales, a la búsqueda de reservas de tiempo libre dentro de la esfera extra laboral (Pérez, 2002: 12).

La recreación de acuerdo a Kraus (1971:266) consiste en actividades y experiencias llevadas a cabo en tiempo libre generalmente escogidas

voluntariamente por el participante, le producen placer y satisfacción o porque él les otorga cierto valor social o personal derivado del mismo; al igual que el ocio, la recreación no debe tener connotaciones de trabajo. Basados en este concepto se considera de vital importancia educar a la juventud para el aprovechamiento de su tiempo libre en las actividades positivas que le produzcan los beneficios enumerados por Kraus que equilibren su estado emocional, logrando así un individuo fisiológica y psíquicamente sano y estable, con mayores posibilidades de ser un ente productivo para la sociedad.

El tiempo libre, por lo tanto, es una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es? ¿Qué representa en sí?

El presente trabajo no tiene por objeto arribar a una definición general de tiempo libre, sino plantear conceptos básicos y fundamentales para elaborar futuras reflexiones a partir de los criterios más aceptados científicamente.

1.4 LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad social y política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, a partir de la cual derivaremos algunas conclusiones.

Una gran cantidad de especialistas abordan la problemática desde un enfoque cronológico;-como ya se ha señalado-surge la oposición entre tiempo de actividades y el tiempo extra laboral. Este enfoque tomaría el sentido de "libre de" (Pérez, 2002:15).

En lo general, el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, son miembros de una totalidad en la que el primer factor, es dominante esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta separación no tiene otra finalidad que ocultar el hecho de que el uso, la forma y el contenido de las actividades

del tiempo libre, están determinadas por las formas en cómo se participe en el proceso de producción (Pérez, 2002: 18).

El uso adecuado del tiempo libre ofrece la posibilidad de mejorar y mantener la salud. El desarrollo físico, social y mental de los individuos, la promoción de la salud y prevención de las enfermedades, el mejoramiento o mantenimiento de la calidad de vida social y laboral, dependen no sólo de las entidades gubernamentales sino de todos los integrantes de la sociedad. La actividad física, el ejercicio y el deporte son elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que coadyuvan con otros hábitos de vida sana, para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable.

Las personas deben tener la oportunidad de realizar actividades que les permitan mantener su salud, crear y reproducir. La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas. Si se aumenta el tiempo libre, éste forma parte del tiempo de reproducción. Para llegar a la esencia del tiempo libre, es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas (Pérez, 2002:13).

A simple vista, las actividades del tiempo de producción presentan un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tienen un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de ejecución. Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permiten al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente (Pérez, 2002 :16).

Más del 70% de las defunciones en los países industrializados se producen por enfermedades en las que de algún modo intervienen factores como el sedentarismo, la obesidad, el estrés y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales. (OPS ,1999 :1)

Nuestros, países en vías de desarrollo, están comenzando a padecer de este tipo de enfermedades, con un número de 67,000 diabéticos, y una tibia campaña para su prevención. La Asociación de Médicos colombianos, esta haciendo un llamado por Internet, para que nos inclinemos por el

tratamiento preventivo y no curativo de las mismas; parte del mismo, lo detalló a continuación:

“Los participantes en el movimiento mundial para la práctica de la actividad física, dirigimos este manifiesto a toda la sociedad, a las entidades gubernamentales y no gubernamentales, a las empresas privadas, estamentos educativos, centros de recreación y de salud para que conociendo la importancia del movimiento físico del ser humano, impulsemos, estimulemos y apoyemos toda acción dirigida a la actividad física dando la oportunidad para que ella se realice adecuadamente” (AMDCO, 2002).

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas, pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que éstas son absolutamente necesarias en la vida del hombre, esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de tiempo para su realización, dadas como una unidad, es lo que denominamos genéricamente recreación (Pérez, 2002: 3)

Es allí donde el ambiente escolar puede intervenir; educando a la comunidad **para el tiempo libre**; potenciando la creación de una cultura de movimiento que posibilite reducir los gastos médicos derivados de la atención de enfermedades crónicas no transmisibles, como está ocurriendo en Canadá; permitiendo al Gobierno invertir el dinero de medicamentos en programas de prevención que obviamente son más económicos; el ambiente escolar permitirá, apuntar la intencionalidad de la recreación dirigida hacia la interactividad y profundización de los significados y sentidos necesarios para el desarrollo de la persona.

La intencionalidad de la recreación dirigida apunta a configurar formas de organización conjunta de la actividad o formas de interactividad para que recreador y recreandos construyan y reconstruyan, es decir amplíen y profundicen, progresivamente, significados y sentidos que puedan contribuir a la transformación de la vida social. De este modo, la actividad recreativa incide en los participantes del proceso educativo promoviendo cambios de actitud y aptitud. (Artazcoz y Ossa, 2002: 4)

La recreación, de acuerdo a Fuentes (1999), es toda forma de

experiencia o actividad que proporciona al ser humano sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, reencuentro consigo mismo y satisfacciones sin obligación, restricción o presión ajena o externa. Todos los autores coinciden en la obligatoriedad de la libertad en cada una de las preferencias recreativas que se realicen y en el reencuentro consigo mismo. Entiendo por preferencias recreativas aquellas actividades cuyas características están relacionadas con la recreación y que son realizadas con mayor frecuencia por los estudiantes universitarios.

La recreación, de acuerdo a Leyer, se subdivide en diferentes actividades que involucran las culturales, sociales, al aire libre, deportivas, actividad física por salud y otras que le brindan satisfacción a la persona que las realiza. Se puede decir que cuando se habla de actividad física genera en muchas personas un rechazo inconsciente; esto puede deberse a las malas experiencias que han tenido, hasta este momento; sin embargo, estudiosos de la actividad física manifiestan la importancia de realizar este tipo de actividades, entre ellos el Dr. Carlos Vera Guardia (1999); quien se refiere a este punto de la siguiente manera:

”En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad

para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.”

La necesidad e importancia de realizar ejercicio físico son explicadas por el Dr. Vera Guardia; vivimos una era en la que los cambios, se suceden a una velocidad inimaginable ya desde hace algunas décadas, y porque la actividad física y la recreación son un ejemplo notable de esa velocidad y de la trascendencia de los cambios por venir (1999 : 4)

Los cambios ocurridos en las últimas décadas se iniciaron en los años sesenta o comienzos de los setenta, en USA y en Europa; lamentablemente los países de América Latina y los países en desarrollo en general, no formaron parte de esos primeros movimientos importantes y algunos de ellos todavía siguen con los planteamientos de la primera mitad del siglo veinte. La recreación, por su parte, íntimamente ligada a la educación física escolar, en nuestro medio, tampoco ha seguido los acelerados cambios de los países industrializados. (G. Mesa, 1993: 10)

El número de personas que voluntariamente practica actividad física en los países industrializados, ha aumentado dramáticamente en las últimas

décadas, al extremo que en algunos de ellos el 50% de la población practica **Deporte para todos**. En los países en desarrollo también ha habido un incremento relativo, pero principalmente en la clase media o clase alta. (VeraGuardia, 1999: 14)

La recreación por su parte, especialmente con el advenimiento del concepto de "leisure" o "loisir", con la conquista del tiempo libre y su adecuada utilización, se ha convertido en una de las preocupaciones de la población, llegándose a reconocer esta época como la época de la recreación y del tiempo libre (G. Mesa, 1993: 3).

En los países industrializados la población destina el 25% de sus ingresos a actividades, equipamientos y servicios de recreación, incluido el turismo, a pesar de disponer de instalaciones, recursos humanos y programas ofrecidos por la escuela, la comunidad o las municipalidades. (VeraGuardia, 1999: 13)

El ahorro producido por estos programas preventivos, enfocados en la recreación permite a los países antes citados, ofrecer este tipo de servicios a la comunidad, lo anterior podría ocurrir en Honduras si se valorara adecuadamente los beneficios de la recreación y específicamente de a

actividad física, una alimentación balanceada, el control del peso cultural; entre otros aspectos necesarios para desarrollar una nueva cultura donde se aprende a cuidar la salud

Con los conceptos enunciados debemos analizar cómo se puede contribuir a solucionar o disminuir muchos de los males que nos aquejan iniciando y situando a los niños con la actividad física, valorando la contribución de la educación física, el deporte y la recreación, enmarcados en un principio de educación para la vida o enseñando a prepararse para vivir como ser humano en sociedad, de una forma sana, educativa y con profundos sentimientos humanísticos (Papis: 1999: 23).

En los países en desarrollo, la gran mayoría de la población necesita recreación para tener alguna satisfacción en la vida y por, el contrario, no dispone de programas ni de instalaciones adecuadas, no existe el mismo nivel de comprensión de la importancia de la recreación para todos los seres humanos, todos los días de la vida y, en consecuencia, las instituciones, los gobiernos y las propias comunidades no contribuyen con este aspecto básico del desarrollo y el bienestar humano (VeraGuardia, 1999: 16).

Las razones para estas diferencias no son sólo de carácter económico, sino que también culturales, educativas, sociales y ambientales. Y entre ellas, probablemente una de las más importantes es la formación de recursos humanos, que en los países industrializados es claramente diferenciada en educación física y en recreación, al extremo que las instituciones que forman los recursos tienen programas dependientes de departamentos o facultades distintas, con muy pocos elementos en común. En tanto que en los países en desarrollo el profesor de educación física sigue siendo "el profesional" que debe estar capacitado para asumir la actividad física y la recreación de todos, lo que claramente no es posible y limita el desarrollo de las actividades (G. Mesa, 1993: 10).

Paradójico como parece, los países industrializados, "ricos" utilizan las instalaciones de la escuela para la comunidad y para los clubes deportivos; en los países en desarrollo, en cambio, las instalaciones escolares suelen estar cerradas al uso comunitario y deportivo, creando al mismo tiempo que un déficit de instalaciones, una separación y hasta rivalidad entre estos grupos sociales. (VeraGuardia, 1999: 11).

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino

cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permiten satisfacer, en un nivel básico, las necesidades humanas vitales de una sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre (Pérez, 2002: 4)

El problema del tiempo de la recreación y del tiempo libre, más que el problema de la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permiten la realización o no de actividades recreativas, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo. Es obvio que los millones desempleados y subempleados que existen en muchos países no poseen tiempo libre, es una burla decirles que lo tienen (Pérez, 2002: 12).

Estudios diversos han mostrado cómo el nivel de forma física de los ciudadanos se correlaciona directamente con la salud mental. La actividad física bien realizada mejora, entre otras cosas, el rendimiento académico, la personalidad, la estabilidad emocional, la memoria, la autoestima, el bienestar, la eficiencia laboral y disminuye el estrés, la agresividad, la depresión. Se ha comprobado que el optimismo no sólo tiene efectos en la parte psicológica del ser humano, sino que también en la parte orgánica; el aprovechamiento del tiempo libre es una forma de evitar el padecimiento de

depresiones.

El concepto de tiempo libre ha sido, durante un buen tiempo, objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto, partimos de un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes: el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable (Pérez, 2002: 10).

Las prácticas recreativas han estado presentes, en sus formas más variadas, a lo largo de la historia y en las distintas culturas, han sido objeto tanto de transformaciones como de continuidades, de acuerdo a la función social asignada socioculturalmente (Mesa, 1997 :3). De este modo la recreación puede orientarse al mantenimiento del statu-quo o a su transformación.

Entiendo que sería importante destacar que toda concepción del tiempo libre debiera contemplar, además del aspecto cronológico, el sentido

y la significación que éste posee o puede llegar a tener para el hombre. Esto es, abordar el tema incluyendo la noción conceptual de "libre para". De esta manera, se plantea algo más que el "tiempo por el tiempo", es el "tiempo por el hombre", en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas sino que, además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad. Por tanto, es necesario detenernos en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: la capacidad creativa (Pérez, 2002: 12) "La creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido(...)es una necesidad preparatoria, reordenadora de su universo interno" (Pichón Riviere citado en Pérez, 2002: 9).

Esta necesidad reparatoria que señala Pichon Riviere, nace a partir de una situación de desequilibrio interno, en donde las respuestas anteriores ya no resultan satisfactorias. El poder encontrar otras que sí lo sean (sin recurrir a mecanismos estereotipados) implica promover un cambio del mundo interno y de la manera de relacionarse con el medio (Pérez, 2002: 10).

La idea anterior es respaldada por Papis, (1999: 12) quien expresa que la sociedad actual en su proceso de desarrollo se ha visto afectada por un

aumento considerable del uso y consumo de drogas, por el alcoholismo, por el aumento de la delincuencia y la violencia sobre todo en la edad juvenil.

Estos datos y el análisis de la configuración de nuestra sociedad, nos permiten asegurar que el siglo XXI será complejo y difícil para las nuevas generaciones en su conjunto. Porque van a confluír al mismo tiempo muchos fenómenos y se van a pagar errores cometidos en el pasado siglo.

Ante esta realidad, existe una mayor conciencia mundial de jefes de Estado, instituciones y organismos oficiales interesadas en realizar estudios para prevenir las causas o consecuencias de los problemas que se avecinan. Los gobiernos y la sociedad han de tener que utilizar toda su inteligencia, creatividad y espíritu de trabajo y solidaridad para construir un mundo mejor, una mejor vida y una garantía de seguridad para las generaciones futuras (Papis, 1999:13).

Desde 1979, Mclean se refirió a un mundo en el que se convive en un sistema de valores conflictivos, donde la lucha económica entre los que tienen y los que no tienen es evidente, donde el tiempo libre elegido u obligado disminuye las satisfacciones del individuo en el trabajo, donde la humanización tecnológica y la cambiante situación financiera conducen a compromisos físicos, sociales y emocionales alterados.

1.4.1 EL FUTURO

En el futuro las actividades físicas y la recreación tendrán cada vez mas importancia en la vida del hombre, como factores de desarrollo integral, para la salud y la educación, como base del deporte; se convertirán en los factores fundamentales de una nueva forma de vida, deben complementar una mejor alimentación y un acercamiento al ambiente natural (VeraGuardia,1999: 24).

Según López (2001:1) “el sostenido avance y desarrollo científico tecnológico constituye, sin duda, una de las expresiones más significativas y relevantes del siglo XX . Grandes beneficios, nuevos desafíos y múltiples expectativas se generan en la humanidad de cara al futuro.” El hombre y la mujer se integran rápidamente a una multicultural que tiende a universalizarse, en un mundo cada vez más globalizado por la comunicación.”

Es la globalización lo que está agobiando al hombre posmoderno, causándole una serie de enfermedades relacionadas, con la poca calidad de tiempo que se dedica para él y su familia, agobiados cada día que pasa por una inseguridad ciudadana cada día menos controlable; las personas deben buscar soluciones radicales para superar estos problemas que no se han producido de la noche a la mañana, por lo que la solución no puede encontrarse de la misma manera. A pesar de la sobre demanda social, la escuela puede educar tanto a los padres como a sus hijos, hacia la toma de las medidas necesarias para mejorar su calidad de vida, entre las que se encuentra la utilización adecuada del tiempo libre.

Un ejemplo de ello es lo expresado por Robinson (2002) Directora de un programa recreativo para personas con necesidades especiales y la importancia de enseñarles a jugar,

“Con tantas juntas escolares, idas al doctor, menesteres diarios, usualmente olvidamos la importancia de practicar las habilidades de diversión y recreación. Probablemente está pensando -¡otra área de "aprendizaje incidental" que tenemos que enseñar!- Sí, parece extraño tener que enseñar a su hijo a jugar, divertirse, sólo flojear, pero como padre, yo sé lo importante que es para el niño entretenerse independientemente con una

actividad divertida. Los padres y maestros enfocan su atención en la enseñanza de las habilidades de vida diaria, como comer, vestirse, comunicarse, contar números, escribir y leer, y muchos olvidan que estas habilidades son parte de las actividades recreacionales”(2002: 1).

Cuando un niño aprende a divertirse, ya sea en un ambiente social o solitario, se convierte no sólo en un ser independiente, sino que también en una persona agradable, interesante, con la que otros desean pasar el tiempo. El aprender *hobbies* y tener intereses aumenta las interacciones de su hijo con otros y también es una habilidad funcional. Lo anterior es un ejemplo de los grandes cambios que sufrirá la educación física y la recreación, dichos cambios fueron descritos con más precisión por el maestro VeraGuardia en 1999:

“La educación física cada vez más dejará de ser la educación física escolar, para trascender a otros niveles de la población. La recreación será aceptada como un derecho de todos y sus actividades consideradas importantes en el bienestar y satisfacción del hombre.”(4).

En los países en desarrollo se requiere de una visión humanista, de una mayor comprensión de la importancia de estas actividades para el bienestar

humano y una firme decisión social de incorporar la educación física y la recreación entre las responsabilidades fundamentales de la sociedad, entendiendo que sin ellas no se pueden satisfacer las llamadas necesidades vitales, ya que el hombre no se desarrolla por etapas o sectores sino que integralmente (VeraGuardia,1999: 17).

En la comunidad anterior, los educadores deben ofrecer la posibilidad de informar y comprobarle a la población la importancia de mejorar su calidad de vida, de tomar en cuenta en su vida diaria las recomendaciones emanadas por la Cumbre Mundial de Berlín para alcanzarla; y que sin salud, es imposible convertirse en una nación desarrollada; para Mario López, la salud pública de un país dependerá del aumento de la cantidad y calidad de la educación física, creando una cultura que valore la importancia de realizar cualquier actividad física, para ganarle la batalla a un estilo de vida sedentario; que tiene una relación inversamente proporcional, entre actividad y riesgo de muerte (2003: 1).

El desarrollo de la recreación demanda la formación de profesionales calificados para diseñar procesos de intervención desde una metodología recreativa, a partir de una lectura de la realidad sostenida por conocimientos y herramientas provenientes de la teoría social y educativa. Con los

crecientes avances tecnológicos, la paulatina reducción del empleo y las permanentes sacudidas sociales, la educación necesita de profesionales capaces de comprender y analizar fenómenos de creciente protagonismo como los del tiempo libre, el ocio, el deporte y el juego. Sólo otorgándole un profesional a la recreación y tiempo libre podremos rescatar una experiencia genuinamente regional y reimpulsarla como una alternativa socioeducativa válida para un nuevo siglo, que ya comenzó (Lema, 1998: 45).

Los docentes preparados en esta concepción podemos ayudar a nuestros alumnos a realizar las siguientes actividades:

***Desarrollar aficiones o buscar intereses específicos.** Los *hobbies* o pasatiempos no son solamente gratificantes de en sí mismos, sino que compartidos reúnen a las personas y ofrecen oportunidades para desarrollar amistades.

***Sumarse a actividades recreacionales dentro de la comunidad (clubes).** Esto provee escapes saludables de energía, la construcción de la autoestima a través de la competencia y la oportunidad de interactuar con jóvenes de su misma edad.

***Participar en actividades extracurriculares** de la universidad, reunirse con otras personas que tienen intereses similares.

***Ubicar un empleo o trabajo voluntario dentro de la comunidad** (por ejemplo, después del colegio o en los fines de semana) para aumentar las oportunidades de socializar y elevar su autoestima (NichhcyNewDiegest,1992: 12)

1.5 ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA RECREACIÓN Y EL TIEMPO LIBRE

La noción de estilo de vida saludable, es cada día más utilizada como un concepto asociado a la salud y como un indicador de calidad de vida de las personas. Pareciera que hay un consenso en que entre el nivel de actividad física y la salud existe una relación muy estrecha. El estilo de vida se refiere al conjunto de conductas y hábitos del individuo que pueden afectar su salud: tabaquismo, alimentación, actividad física habitual (Bourchard, 1990: 5).

Pero ¿qué significa recrearse, en qué consiste esta actividad y qué determina que una actividad sea recreativa y otra no?

Empezaremos por aclarar que para realizar una actividad recreativa es necesario tener tiempo libre y la voluntad de ejecutarla. Este término (tiempo

libre) comenzó a utilizarse a partir de la Revolución Industrial, responsable de la creación del fenómeno llamado tiempo libre; el industrialismo creó un ritmo de horas para el trabajo y horas para el ocio y despertó en consecuencia el papel del ocio en la cultura. El hombre necesitó buscar diferentes alternativas para utilizar adecuadamente ese tiempo libre, que dejó de ser un privilegio exclusivo de las clases pudientes para ser una posibilidad para cada uno de los individuos que disponen de una plaza de trabajo (Sabean R, 1983: 10).

Mclean (1979) y Cortina (1990) coinciden en que en la actualidad se vive en un mundo cuyo sistema de valores es conflictivo, en donde la lucha económica entre los que tienen y los que no tienen es evidente, esa situación ha obligado a poner en tela de juicio los valores con los que nuestros padres nos forman y a buscar respuestas para llenar este vacío a través de la adquisición de nuevos valores necesarios para enfrentarse con éxito al mundo cambiante de hoy. El uso apropiado del tiempo libre puede ayudarnos a desarrollar y fomentar en personas de todas las edades los valores necesarios para enfrentarse acertadamente al mundo actual.

El trabajo no es malo, es muy importante pero no debe convertirse en el trabajo alienante y dedicado a satisfacer nuestras necesidades vitales, en realidad deberíamos trabajar en lo que nos guste, pero con las pausas adecuadas para descansar y retomar, equilibrando, nuestra salud desde todos los puntos de vista. (Rodríguez, 1992: 24).

El medio ambiente, la cultura, la edad, el género y el tiempo transcurrido, pueden ser puntos de encuentro o de divergencia en la elección de las actividades de tiempo libre entre adolescentes, de acuerdo a Nelson Castillo (1990: 4); durante la adolescencia la mayor parte del tiempo los niños y jóvenes la ocupan en actividades escolares, debido a la obligatoriedad social comprendida y organizada de manera homogénea para todos, otra parte de su tiempo la destinan esencialmente al tiempo libre. Se supone que en la vida familiar, las relaciones con los amigos desempeñan un rol poderoso de selección en las actividades del tiempo libre (Rodríguez, 1992:25).

Esas preferencias ayudan a equilibrar la vida de los universitarios; independientemente de si ellos siempre realizan este tipo de preferencias. Sin embargo entendemos que existe una lucha entre lo que necesitamos

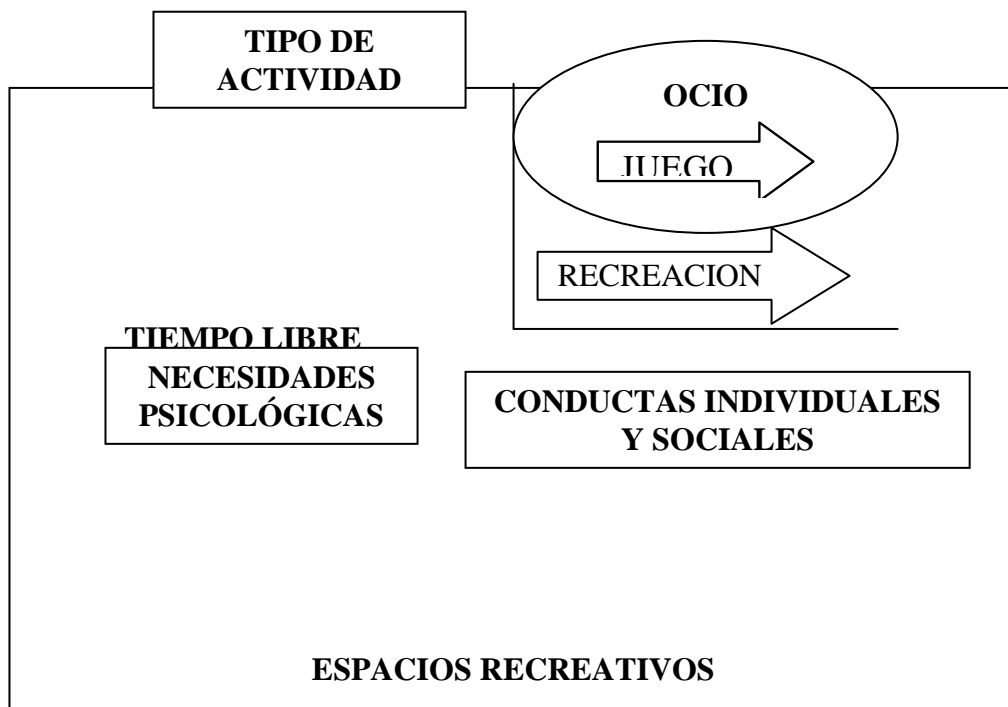
para no romper nuestro equilibrio y el pliego de exigencias que nos impone la vida; saberla llevar, dosificar y atender sin dañar nuestra salud es el principal reto. De allí que debemos considerar el tiempo libre de las personas como un espacio a ganar para la recreación a la vez que se conjugan acciones positivas y negativas, pero si podemos determinar estas preferencias podremos conocer el índice de cultura recreativa que tiene la población universitaria hondureña.

Por otro lado es importante aclarar la confusión conceptual existente entre ocio, tiempo libre, recreación y juego; se debate el modelo de relaciones conceptuales, que puede y debe ir perfeccionándose, pero que es el punto de partida teórico generalizado. Para ello tomaré la propuesta realizada por Roque Poujol (2001: 54).

Para poder realizar toda teoría, y aclarar el modelo de relaciones conceptuales entre ocio, tiempo libre y recreación, es importante destacar que las teorías parten de un modelo simplificado de relaciones lógicas entre sus conceptos centrales, que tiene la función de sintetizar la estructura interna de la teoría, o sea su lógica conceptual. El ocio se ha definido de diferentes maneras a lo largo de la historia, comenzando por los filósofos de

la Grecia clásica, desde Platón y Aristóteles pero sobre todo en el siglo XIX con la consolidación de la psicología y la sociología.

Modelo teórico integrativo



En el mismo se establece que existen diversos tipos de actividad

como el juego y las actividades de ocio y recreación. Estas acciones responden o deben responder a las necesidades psicológicas y físicas de las personas que las realizan. Para ello es necesario proveer los espacios recreativos que ayuden a mejorar las conductas individuales y sociales de las personas.

Se seleccionó este modelo por la diversidad de espacios recreativos que propone así como por el manejo de las conductas individuales y sociales relacionadas con las necesidades psicológicas: determina las preferencias de cada miembro de la muestra; por otra parte es importante destacar que este modelo maneja claramente los conceptos de ocio, recreación y tiempo libre utilizados en el presente estudio, se adapta a la población universitaria en cuestión, ya que en su mayoría ellos trabajan y estudian simultáneamente y necesitan organizar su tiempo para el desarrollo de este tipo de actividades.

1.6 LA RECREACIÓN COMO UN MEDIO PARA MANTENER LA SALUD

Con Briceño, coincidimos en que la recreación puede aprenderse por medio de la educación; pero él orienta su investigación hacia la educación no formal; como un medio inherente para desarrollar la creatividad, investiga un programa que involucra los centros de atención comunitaria y otras instituciones para atender niños de bajos recursos económicos y concluye que el mismo sólo cumple medianamente sus objetivos y que no se aprovecha la creatividad en su máxima expresión puesto que esta población tiene otras necesidades y muchas de tipo vital que satisfacer (s.f.:2)

En esta línea se encuentra Pieron (1999: 113), quien dice que la actividad física y el ocio son considerados para la realización personal que se puede encontrar en el deporte, en la alegría del ocio, la salud en el futuro. Sin embargo, considero que no es necesario gastar grandes cantidades de tiempo y dinero para recrearse y que es precisamente en el tiempo libre donde proliferan los males sociales, las malas costumbres y hábitos; y la recreación -con un criterio más amplio y con mayor riquezas de contenido y oferta- deber ser el antídoto que la sociedad y la familia necesitan (Rivero, 1999: 32).

Por ello, debemos hablar primero de una educación del tiempo libre que permita que el sistema educativo transfiera hábitos, costumbres y formas adecuadas y conscientes de cómo utilizarlo; en segundo lugar, crear una cultura de tiempo libre que posibilite que cada persona, de acuerdo a sus necesidades, preferencias, motivos e intereses, pueda dirigir ese entorno de tiempo de variadas opciones de la forma más adecuada posible, enriqueciendo su espíritu, fortaleciendo su salud física y mental y posibilitando el disfrute pleno de las virtudes que ofrece la vida (Rivero, 1999:38).

El estilo de vida sedentario es una importante causa de enfermedad, muerte y discapacidad. Aproximadamente dos millones de muertes anuales pueden atribuirse a la inactividad física; adicionalmente, según las conclusiones preliminares del estudio sobre factores de riesgo realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 1999, el modo de vida sedentaria fue una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo (AMDCO, 2002: 2).

Egan en 1997 (citado en López, 2003: 51) en el manual de la ACSM (American College of Sport Medicine) para la valoración y prescripción del ejercicio en la Cumbre Mundial sobre la Educación Física, de 1999, demuestra que la adecuada práctica de la actividad física colabora con:

- “El pleno y equilibrado desarrollo de la potencialidad humana desde la perspectiva de la educación permanente.”
- “El logro y la preservación de la salud”.
- “La disminución de los factores de riesgos”.
- “La construcción de un sistema inmunológico más fuerte y adaptativo.”
- “La salud mental y social”.
- “El trabajo eficiente y el descanso reparador”.
- “El manejo del estrés”.
- “El equilibrio socio-afectivo.”
- “La reducción de la tensión y la adecuada canalización de la agresividad”.
- “El rejuvenecimiento total y, específicamente, biológico, que beneficia la personalidad.”
- “El aumento de la longevidad.”
- “La regulación y el adecuado funcionamiento corporal-funcional”.
- “La reducción de enfermedades propias de los diferentes

períodos evolutivos”.

- “El incremento de la energía y la disminución de la fatiga cotidiana.”
- “La reducción de síntomas depresivos y de ansiedad.”
- “La formación de competencias y actitudes favorables para enfrentar los desafíos de la vida.”
- “La adecuada utilización del tiempo libre.”

El legado de hechos históricos y el avance de la persona a través de esta ciencia, permiten el análisis de un hecho determinante para el nacimiento de la recreación **la Revolución Industrial** como hecho histórico, estableció un corte en la historia de la cultura del hombre y la mujer. Y marcó el comienzo de una de las grandes transformaciones del “estilo de vida”; la máquina fue sin duda una de las más grandes y principales causas de esta profunda modificación y particularmente por su incidencia en el mundo de la producción; ella fue relevando aceleradamente el agobiante trabajo corporal. A pesar de que sólo ha transcurrido poco tiempo, actualmente menos del 1% de la energía utilizada en las fábricas y granjas estadounidenses viene de la fuerza muscular del hombre; aunque en Honduras este dato no es tan extremo, esta situación tiende aunque en menor grado a generalizarse (López, 2001: 1).

Sin embargo no es posible obviar que Honduras es una de los países más pobres del mundo y que carece de una cultura de actividad física, por lo que más de 600,000 hondureños están padeciendo de diabetes Mellitus y las consecuencias que conlleva el padecimiento de esta enfermedad (La Tribuna, 25 de nov. 2002).

“Nuestra salud está en peligro”; definitivamente somos hombres y mujeres sedentarios y eso implica grandes y potenciales amenazas. Nuestra aptitud física motriz y la capacidad de adaptación disminuyen peligrosamente, independientemente de grandes esfuerzos que están realizando organismos gubernamentales y no gubernamentales concientes de tal situación; estudios como los desarrollados en Argentina por el Lic. Mario López y su equipo demuestran que se consolida más aún la cultura del hombre sedentario (López, 2001: 1)”

El cúmulo de evidencias que han proporcionado estudios relacionados con el papel causal del sedentarismo y particularmente de las enfermedades cardiovasculares, y las evidencias que actualmente poseen profesionales de las ciencias médicas y los pedagogos de la salud, apoyan la teoría de que el ejercicio físico regular y controlado aparte de proporcionar múltiples beneficios a la salud y la calidad de vida del hombre

y de la mujer les protege de enfermedades, especialmente del infarto del miocardio (López, 2001: 1).

La actividad física de acuerdo a Palacios y Serratosa, disminuye el riesgo de mortalidad, mejorando el perfil de los lípidos en sangre (reduce triglicéridos, y aumenta el colesterol HDL), su práctica disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia (2000, citado en López 2003:54).

Es difícil ignorar la importancia de la idea anterior, ya que si las personas no se encuentran sanas no pueden realizar ningún tipo de actividad, y estar sano no sólo significa no enfermarse corporalmente, sino que lograr una salud integral. Estudiosos como el Dr. Allan Abott, responden a la interrogante referente a la necesidad de una rutina de ejercicio enfatizando en que si una persona no hace esfuerzos físicos como parte de su trabajo diario, es necesario que establezca una rutina de ejercicios para asegurar que realizará ejercicios regularmente.

Es natural relajarse y descansar cuando no hay nada que hacer, así que una rutina de ejercicios nos ayuda a mantener la disciplina necesaria para hacer los ejercicios. Hoy en día se recomienda que todos hagan ejercicio de

nivel moderado (como salir a caminar con pasos rápidos) por lo menos 30 minutos todos o casi todos los días de la semana (Di Rado, 1999: 2).

Cuando se realizan ejercicios, el corazón, que es la bomba vital, se beneficia sobre todo al ejecutar ejercicios moderados, como caminar rápido, el corazón late más aceleradamente y aumenta la fuerza de sus contracciones para poder enviar más sangre a los músculos que la necesitan. De modo que los ejercicios aumentan el poder de los músculos, mejoran la condición de los músculos de las piernas y ayudan a los músculos del corazón. Además, la cantidad de sangre que entra al corazón también aumenta durante el esfuerzo físico (Di Rado; 1999: 2).

Pero lo anterior parece contradecir la premisa de que lo único permanente es el cambio, en general pensamos que esta actividad genera movimiento, pero ese movimiento es cada vez más digital y ahorrante de energía. Sin embargo, comparto con Roberto Bullon y otros autores que “una de las convicciones más profundas y arraigadas del hombre es y ha sido que el cambio forma parte de su existencia, esa idea constituye para él una

noción elemental, vital, que se configura con mayor claridad para el hombre y la mujer contemporáneos en los que alcanza caracteres doctrinarios (Bullón, 1988: 5).

CAPÍTULO II

LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN PARA LA PERSONA.

La recreación tiene un valor social, por medio de ella las relaciones humanas se fortalecen, evita que las personas se aíslen y tengan problemas de soledad e infelicidad. La recreación cumple varias funciones en la sociedad. Una de ellas es hacer la vida más rica, creativa y feliz, al brindar a las personas espacios para que se integren en actividades y a grupos en los que puedan encontrar enriquecimiento y contacto social. Para Meneses las

actividades recreativas son la mejor medicina, más cuando son diseñadas de acuerdo con la edad del individuo y con su capacidad de esfuerzo. Como sabemos, los niños son parte de este convulsionado mundo y, como tales, merecedores de desarrollar actividades durante su tiempo libre en forma voluntaria y con el fin de lograr placer y bien social (Meneses, 1999:54).

En este sentido Kraus en 1978, se refirió a un estudio realizado por Jan Tausch sobre el suicidio infantil, los niños afectados tenían en común la falta de amigos con quienes compartir confidencias o que les dieran apoyo. De aquí que la participación en actividades escolares o fuera de la escuela sea una buena forma de ayudar a impedir el suicidio infantil (Meneses, 1999: 54).

cognitivas. Problemas como el señalado hacen que la salud mental de los individuos decaiga grandemente, por lo que la recreación practicada en el tiempo libre se convierte en una alternativa para disminuir riesgos. Para ello, se le deben ofrecer oportunidades para que ese tiempo, sea satisfactoriamente utilizado (Meneses, 1999: 56).

Doiron en 1993, indicó que el niño que participa en actividades recreativas, por medio del juego, se estimula intelectualmente, acrecienta el proceso de aprendizaje y el desarrollo de habilidades

En las horas de ocio, el individuo se encuentra en disposición de relacionarse con su familia y amigos, al recrearse colectivamente va perdiendo el aislamiento que puede sentir en sus horas de trabajo o soledad (Meneses, 1999: 50).

Este tiempo es diferente que el tiempo laboral, pues puede satisfacer las expectativas, la necesidad de goce, de libertad, de autonomía, de fantasía. Nos referimos a un pedazo de vida cotidiana donde aparece la necesidad de relajarnos y de descanso, de encuentro consigo mismo y con los demás, de creación, de juego, de pertenecer a un mundo que cada día nos parece más ajeno, más distante y que, contradictoriamente con el diario vivir, vemos acortar sus distancias geográficas al punto de que el hombre hoy puede sentirse ciudadano del universo, poseedor del saber universal con sólo sentarse frente a la computadora (Castelo, 1998:2).

La definición de ocio es muy importante, ya que es la parte consustancial de la recreación, porque la una no puede existir sin la otra. Ya hemos señalado que la industrialización, ha introducido el concepto de tiempo libre, que es aquel en el cual el individuo no está trabajando, en este

tiempo la persona puede dedicarse al ocio; en este sentido el ocio no se puede comparar con la inactividad ya que *el otium cum dignitate* significaba el ocuparse de manera amorosa, por propia inclinación, a tareas dignas de un hombre libre, tareas que desde luego podían ser muy fatigosas (Weber, 1969:5).

Según la definición del diccionario español, (Martín,1965) ocio es la cesación de trabajo, es diversión, ocupación reposada; obras de ingenio hechas en los ratos libres de otros trabajos. Por lo tanto, no puede confundirse ocio con vagancia, sino con algo productivo para el hombre ya que el tiempo libre le da satisfacción espiritual, paz y tranquilidad, le permite ajustarse mejor a una sociedad cambiante y poder continuar en su trabajo y vida diaria con una dimensión distinta, más humana, más sociable; con una filosofía de vida que le permita comprender que la vida hay que vivirla con plenitud.

Asimismo encontramos que para que la persona se realice plenamente, en la cultura de masas y la atomización del trabajo, es preciso que se den estas cuatro condiciones:

* Una retribución justa y decorosa, por tanto, progresiva del hombre por

parte de la organización. Citare la frase nada técnica de un burgués y levemente cínico, el dramaturgo Benavente: “El dinero no da la felicidad; pero es lo único que nos compensa de no tenerla”.

* Un clima ético, capaz de añadir alguna confianza y, por tanto, alguna vinculación personal a la ineludible relación contractual entre el empleado y la empresa, permite que el individuo pase de ser mero “empleado” a ser “persona”.

* “Se vive *negociosos*, esto es trabajamos por causa del ocio” escribió Aristóteles. Por abismal que sea la diferencia entre la sociedad moderna y la polis griega, nuestro mundo ha descubierto de nuevo la profunda verdad de esa sentencia aristotélica: “la automatización del trabajo parece ser la vía regia para que estas viejas palabras alcancen hoy nuevo sentido” Aristóteles.

* Una educación y un ambiente que permitan al hombre masa (común) descubrir el sentido perfectivo del ocio. La reducción de este a los binomios “descanso y tedio”, “descanso y aturdimiento”, “descanso y embriaguez”, tan frecuentes por desdicha en la actual sociedad, puede ser gravemente perturbadora de la vida personal. El hombre y la mujer de la organización debe aprender a cultivar el ocio; mismo que sólo se logrará cuando el trabajador sepa estimar gozosamente en él, la obra de su propio trabajo y

cuando, a través del pensamiento y el arte, el alma del transitorio ocioso sea capaz de volar hacia niveles de la existencia que en su medio se consideran “superiores”. Es por eso que hoy se podría hablar de la sociedad del ocio (Castelo, 1998: 45).

Al referirse a la recreación, se presenta el mismo problema de la definición del ocio, pues la misma no es ni juegos ni deportes, sino que es algo más que eso; la definición presentada por Seda, en 1973, considera como recreación cualquier actividad a que uno se entrega voluntariamente, que contribuya al desarrollo físico, mental o moral del individuo o grupo participante, incluyendo cualquier actividad en los campos de la música, el drama, el arte, la artesanía, la ciencia, la literatura, el estudio de la naturaleza, el contacto con la naturaleza, el atletismo, los deportes y cualquier tipo de juego que incorpore cualesquiera de las mencionadas actividades.

Por otro lado, otros autores opinan que una porción del tiempo libre es denominada ocio, equivocadamente se le concibe como un tiempo negativo, **el ocio es la madre de todos los vicios**, cuando en realidad hace referencia al tiempo más creativo y enriquecedor del ser humano, o sea parte del tiempo libre que queda expresamente a disposición autónoma de cada persona y

que obtiene como producto de su ocupación, del desarrollo personal y por añadidura el desarrollo social (Castelo, 1998: 67).

Para Pujol el ocio ha sido definido de muy diversas formas a lo largo de la historia, iniciado con los filósofos de la Grecia clásica, principalmente Platón y Aristóteles, pero sobre todo en el siglo XIX con la consolidación de la filosofía y la sociología; se formularon algunas de las generalizaciones más importantes y en el siglo pasado con la aplicación del análisis funcional al campo del ocio, fundamentalmente a partir de la década de los sesenta. Con claridad, en este largo esfuerzo teórico, ha aparecido que el ocio es una esfera de acción independiente de los seres humanos y de las sociedades, al mismo nivel de las esferas de trabajo, de la familia, de la vida política y otras. Una esfera o campo con sus propias leyes, características distintas y resultados en términos del desarrollo de la felicidad humana, o sea, en términos de la calidad de vida (Pujol, 2001: 12).

Pujol (2001), Otto Papis (1999) y Castelo,(1998) se oponen a la noción hispana e hispanoamericana que asocian *el ocio* con la pereza, la vagancia y el mal empleo del tiempo libre, lo que ha contribuido a restar importancia a los procesos que ocurren en esta esfera de la actividad, en

detrimento del libre desenvolvimiento de las potencialidades, las capacidades y los intereses de las personas en pro de una moral estoica vinculada al trabajo y la renuncia, a la culpa y al arrepentimiento. Pero considerar el ocio como una esfera de trabajo particular de actividad humana es considerar que éste debe tener características propias, y es necesario precisar las mismas:

- a) Existe relativamente poca determinación externa sobre la conducta.
- b) Domina la libertad y sobre todo la percepción de la libertad.
- c) La búsqueda del placer ejerce una fuerza dinamizadora fundamental.

La práctica individual depende de los procesos de selección guiados por motivaciones, intereses, valores y otros elementos intrínsecos de la personalidad. Ocurren activos y profundos procesos formativos y con claridad la formación no formal juega un papel fundamental.

Se ejerce con una nitidez y una fuerza no comparable con otro tipo de actividad, el proceso de humanización del propio ser humano, su transformación y desarrollo (Poujol, 2001: 15).

El país deberá abrir espacios, para atender a esa masa que trabaja a través de la educación no formal y orientar ese proceso hacia el uso adecuado del tiempo libre, lo que ofrezca a esa población la posibilidad de un descanso reparador, la prevención de enfermedades y su desarrollo como persona que le permitan desenvolverse adecuadamente en su trabajo, ayudando al desarrollo del país.

El tiempo de trabajo es el tiempo que obligatoriamente debemos destinar a satisfacer necesidades de supervivencia; de que todo aquel tiempo que queda fuera del trabajo es el tiempo libre que resulta después de cubrir el tiempo de necesidad, es decir, las actividades que realizamos para subsistir, tales como el sueño, las necesidades fisiológicas, la atención a la familia y otras necesarias para este objetivo.

Es necesario distinguir que ese tiempo para la familia o tiempo familiar, conlleva responsabilidades y obligaciones, exigencia y trabajo doméstico, que se ve especialmente incrementado en el caso de la mujer, que actualmente esta ocupando cada vez más el mercado laboral, antiguamente reservado para los hombres, pero ella sigue siendo la principal responsable del quehacer doméstico, incluyendo la crianza y educación familiar de los hijos (Castelo, 1998:2).

El tiempo libre es un refugio, a pesar de que algunas veces no coincide con los diferentes integrantes de la familia, especialmente en aquellos núcleos familiares que aún no han tenido que recurrir al trabajo infantil para subsistir. El tiempo de trabajo es una parcela importante del tiempo ocupado del adulto. Por otro lado, forzosamente el tiempo dedicado al estudio es un tiempo ocupado para niños, adolescentes y jóvenes. En el ámbito familiar no podemos olvidar el tiempo que se dedica del quehacer doméstico y éste deberían considerarlo todos los miembros de la familia, en mayor o menor medida según la propuesta del reparto familiar de los quehaceres en torno a la casa y de los menesteres necesarios para su atención; el tiempo que queda, es para cada cual su tiempo libre; libre de obligaciones familiares y laborales, libre de sus ocupaciones. ¿De cuánto tiempo libre se dispone en realidad? (Castelo, 1998:3).

La posibilidad de elección respecto a cómo y con qué ocupar ese tiempo libre están inevitablemente ligadas a las condiciones socioeconómicas y, por tanto, en buena medida, al acceso de las ofertas que existen. Definitivamente el tiempo libre y el ocio en la medida en que den respuesta a la necesidad de descanso y restablecimiento, de entretenimiento

y satisfacción, de distracción y diversiones saludables física y psíquicamente, de autorrealización y formación de la propia identidad y, finalmente, de placer, serán concebidos como un tiempo liberador, es decir, jugarán un puesto clave en el proceso de convertirse en persona, individuo y ser social (Castelo,1998:3).

El ocio tendrá entonces importancia principal en la vida individual y en la existencia humana en general. No obstante, también pasará a formar parte, en su resolución y comportamiento, del sistema de injusticias globalizadas, que paradójicamente abre y obtura las oportunidades, según la ubicación en el esquema de las capacidades de consumo de bienes y servicios y por ende del disfrute o no de los mismos (Castelo, 1998:4).

El tiempo libre es la parte del tiempo que resulta luego de cumplir con las actividades denominadas obligadas o de subsistencia como el mantenimiento del organismo, las responsabilidades familiares y el trabajo formal; incluyendo el estudio o la preparación para el mismo (Meléndez, 1993: 10).

Desde el *otium* hasta nuestra era, el concepto del ocio ha cambiado

bastante, dando lugar a múltiples interpretaciones; por ejemplo Dumazedier argumentó que el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse gustosamente para descansar, divertirse, mejorar su formación, desarrollar su participación social y su creatividad, cuando se ha librado de sus ocupaciones profesionales o familiares (citado por Alvarado, 2002: 23).

La recreación ayuda al crecimiento intelectual; cuando el trabajo de una persona es solamente mental, se fatiga más rápidamente que aquella cuyo trabajo requiere mucho movimiento físico. Por lo tanto se recomienda a las personas que por su labor deben mantenerse en una sola posición, realizar actividades recreativas que impliquen movimiento, así el tiempo invertido en ellas les ayudará a tener mejor visión del trabajo mental realizado. Las actividades en donde se involucren las destrezas preceptuales y motoras y los músculos grandes desarrollan el control y la coordinación, aspectos fundamentales para el trabajo intelectual (citado por Alvarado, 2002: 34).

Basados en estas orientaciones, el conocimiento del tiempo libre se diversificó, producto de estudios de variada naturaleza, por ejemplo, Pavia,

Gerlero y Apendino plantearon en 1992 que los grupos ofrecen muchas ventajas metodológicas para desarrollar en los jóvenes el uso del tiempo libre en la interrelación con otros estos logran resolver muchos de los dilemas propios del desarrollo, canalizando adecuadamente sus múltiples necesidades e intereses por medio de las alternativas de formación de hábitos, actitudes y habilidades . Es decir, se le asigna al tiempo libre un gran valor como un medio para lograr propósitos educativos (citado por Alvarado;2002: 54).

Silvestre analizó la utilización del tiempo libre y argumentó que el individuo recibe una cultura impuesta por medio de instituciones como la escuela, la familia y otras; pero que el tiempo libre da la oportunidad de una cultura escogida y define tres formas de selección de las actividades durante el tiempo libre: Propuestas, auto propuestas y auto impuestas.(1989:15).

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE OCIO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN

En el mundo actual el desarrollo acelerado de la tecnología y los cambios producidos por ese proceso en la vida del hombre han hecho que el uso del

tiempo cobre gran importancia; entendiéndose que el tiempo libre es aquel que se ocupa del cuidado de las necesidades, después de que se ha efectuado un trabajo. Dentro de la atención que se le ha dado al tiempo libre, es de gran trascendencia la recreación como una alternativa positiva al uso que se dé al tiempo libre ya que está bien claro que “aunque nuestro progreso económico industrial ha dependido siempre del trabajo productivo, el desarrollo espiritual, moral y cultural depende en gran medida de cómo usamos nuestro tiempo libre” (Rodríguez, 1992: 23).

De acuerdo con el planteamiento de Friendman (1958), ocio significa “no trabajo”. La civilización técnica ha multiplicado en cantidad y calidad los instrumentos de producción y los bienes de consumo y ha dividido el trabajo en tareas parcelarias, lo que ha constituido el tiempo libre, independientemente del tiempo de trabajo. Esto ha permitido a las masas laborales enfrascarse en una búsqueda cada vez más apremiante y febril de felicidad (citado por Poblete, 1985).

Asimismo, para Bolaños el ocio es un estado de tranquilidad y contemplación del espíritu humano contrapuesto al trabajo y el negocio como ejemplarizante, como esfuerzo, como actividad y como función social y

mediante el cual el hombre realiza actividades sin otra razón o finalidad que realizarlas, que cualifican el nivel de vida y calidad de la misma(1994:18)

Según Poblete las funciones básicas del ocio son tres:

El descanso: libera de la fatiga, reparando de los deterioros físicos o nerviosos provocados por las tensiones consecutivas del ejercicio, de las obligaciones y particularmente del trabajo (Poblete, 1985: 34)

La diversión: liberada del tedio, de la monotonía, de las tareas parcelarias, de la disciplina y de las violencias necesarias a la vida social (Poblete, 1985: 38).

El Desarrollo: actúa en la personalidad, amplía los límites del conocimiento práctico, le ayuda al individuo a participar más ampliamente en la sociedad y en los diversos grupos de interés, contemplando aptitudes ya adquiridas, creando nuevas y otras formas de aprendizaje. (Poblete, 1985: 54)

El ocio se puede calificar como una actividad de no trabajo y se caracteriza porque ellas no presentan lucro alguno, es decir, son actividades lúdicas que no persiguen otro fin que ellas mismas (Bolaños, 1994: 20). Se han identificado dos tipos de actividades:

Actividades reales que se basan en cambios de lugar, de ritmo, de estilo

(juegos y deportes).

Actividades ficticias, basadas en la identificación y la proyección

(cine, teatro, novelas). (Poblete, 1985: 54)

Aunque alguna gente crea que ocio y holgazanería son sinónimos, **lo cierto es que ocio es un tiempo para crear belleza**, debe ser un tiempo ganado para vivir; la utilización adecuada y sobre todo la necesidad de ese uso en forma lícita y creadora la hallamos en el *dictum* de que no sólo de pan vive el hombre. Hace falta en la vida de todo ser humano algo que lo mantenga en actividad, fuera de las tareas rutinarias para procurarse la restauración de las energías agotadas, mediante actividades de relajamiento, que recreen el cuerpo y la mente. Ello es así porque las actividades constituyen un cambio de ritmo en el trajín diario (Seda, 1973: 29).

El ser humano que hace trabajo mental se fatiga más rápidamente que el que hace trabajo físico. De allí que los profesionales trabajen menos horas que los jornaleros. Se fatigan con más rapidez, debido a la concentración que hacen en su labor; y entonces se sosiegan y descansan en las viejas actividades que no exigen mucha atención abstracta, pero que sí usan los

músculos grandes del cuerpo como la natación, la cacería, las excursiones y otras (Seda, 1973: 30).

El ocio no es, pues, una holganza vacía, sino tiempo libre para usarlo cualitativamente, para contrarrestar la rutina de trabajo moderno que crea urgentes necesidades culturales (Seda; 1973: 30).

2.2 DESCONTRUYENDO EL CONCEPTO DE JUEGO

DESDE EL PUNTO DE VISTA RECREATIVO

Etimológicamente, juego viene del latín *jocus* que significa gracia, chiste, donaire, diversión; es cualquier ejercicio creativo, actividad física o mental a que recurre el niño o el adulto, sin más objeto que encontrar esparcimiento y solaz; de acuerdo a Danna, (1986) el juego es la manifestación viva de todos los aspectos de la personalidad, afectivos, volitivos, intelectuales y sociales que se interrelacionan entre sí solidariamente y que se realizan sobre una base biológica a la que el juego también beneficia determinando el crecimiento orgánico a través del ejercicio placentero (citado por Alvarado 2000 :25)

De acuerdo a Piaget el juego simbólico es la asimilación de lo real al yo y a sus deseos, para evolucionar hacia los juegos de construcción y de reglas que señalan la objetividad del símbolo y la socialización del yo. (Zapata,1989) Es a través de esta experiencia -de acuerdo a (Ruano,1988: 135)- que los niños aprenden a desempeñar los diferentes roles que deberán realizar en el futuro para incorporarse a la sociedad, cuando se tienen experiencias gratificantes la persona puede desarrollar adecuadamente su inteligencia intra y extrapersonal.

El juego es una actividad que se lleva a cabo dentro de ciertos límites de tiempo y de espacio, en un orden visible, de acuerdo con las reglas aceptadas libremente y fuera de la esfera de la necesidad o utilidad material. “El espíritu de juego es el éxtasis y entusiasmo y es ritual o festivo de acuerdo con la ocasión. Un sentimiento de exaltación y de tensión acompaña a la acción y luego la siguen el regocijo y la relajación” (Huizinga,1972: 10).

Como se puede apreciar, el juego además de tener utilidad para la diversión y el entretenimiento, también enseña, a través de él se colabora

con el desarrollo de los cuatro pilares que indica Delors en su documento *La educación es un Tesoro* pues enseña a los niños y adultos de una forma agradable a *aprender a aprender*, a través de juegos de memoria o técnicas que desarrollan el conocimiento; *aprender a convivir* con los demás pues al respetar las reglas del juego, ya sean previamente estructuradas o decididas, en el momento de jugar se aprende a respetar el derecho ajeno y a vivir en convivencia. En caso de un conflicto, se recurre a las mismas para solucionarlo; enseña a *aprender a ser*, pues se aprenden actitudes y valores a través del juego, valores como la honestidad, la puntualidad, la solidaridad y otros que ayudan al ser humano a convertirse en una persona más versátil para adaptarse a este mundo donde lo único constante es el cambio. Por otro lado, el juego desarrolla el pilar de *aprender a hacer*, pues se desarrollan diferentes habilidades tanto físicas como mentales a través del mismo; un caso interesante es el ocurrido en la cinta cinematográfica *Tropas Interestelares* (Starship Troopers, 1999) en la que se muestra cómo los soldados son entrenados a través de la realidad virtual, se les enseña a manejar las naves y a combatir utilizando los juegos interactivos lo que les hace eficientes en el campo de batalla. Considero que el juego y la recreación son puntos de referencia importantes para lograr el desarrollo adecuado de los profesionales que se forman en la UPNFM; forman una alta

gama de inteligencias y conocimientos necesarios para adaptarse al mundo actual, evitando que el *shock* del futuro, como lo llama Toffler, sea menos doloroso y la capacidad de renuncia se logre más fácilmente para que el aterrizaje sea lo más suave posible para el futuro egresado.

Con relación a lo que ocurre en la esfera recreativa en diferentes grupos de edad, destacaremos que con respecto al goce del tiempo libre, existen generaciones y personas distintas, según pasan de la niñez a la vejez y van de una a otra. Los juguetes y campos de juegos son la primacía de los más pequeños, que han de ser vigilados constantemente por los adultos. Durante la edad en que los niños son más independientes, los intereses de este grupo son distintos de los que tienen los muchachos y las muchachas de 15 años. La siguiente generación está entre estos y el matrimonio, en la edad en que los sexos empiezan a asociarse. Luego vienen los recién casados con hijos pequeños y aquí nos encontramos con un nivel de recreación para los niños y otro para los padres. Hay otro cambio, los niños ya son mayores y uno más cuando dejan el hogar para casarse. No sólo la actividad urbana del ocio es distinto en cada nivel de edad (Poblete, 1985:12).

2.3 LA RECREACIÓN EN EL CONTEXTO

HONDUREÑO

Existen esfuerzos incipientes para insertar la recreación en el país en diferentes escenarios, tanto escolares como locales, pero que aún no impactan en la ciudadanía que en su mayoría desconoce los beneficios de este tipo de actividades para su persona y la sociedad; aun en este país se cuestiona el hecho que los trabajadores puedan disfrutar de vacaciones de la semana mayor, pues se considera una pérdida económica, cuando en otros países del orbe las vacaciones de una persona son sagradas y se respetan, ya que se sabe que a su regreso la inversión de ese tiempo beneficiará a la empresa.

El uso del tiempo libre ha preocupado sobremanera a los pobladores de las zonas urbanas, ya que están siendo sometidos a una vida cotidiana llena de estrés. En el Código de Familia (1988) de Honduras, la recreación es considerada como un instrumento que favorece la formación y desarrollo del individuo en todas y cada una de las fases de su vida; se inicia desde el vínculo familiar; y favorece la socialización y desenvolvimiento en cada aspecto

de vida.

Por otro lado el artículo 51 del Código de Familia, enuncia la obligación del Estado: propiciar condiciones para que los niños disfruten de manera efectiva del derecho al descanso, al esparcimiento y al deporte, considerando su condición de persona en desarrollo; los profesionales que atiendan esta población deben tener conocimientos sobre la manera efectiva en la que los niños pueden aprovechar ese tiempo, evitando que se dediquen a actividades que puedan afectar su desarrollo físico, psíquico o moral.

Los beneficios de este código deben hacerse extensivos a todos los miembros de la familia pues no sólo los niños necesitan de la recreación para su desarrollo; las personas de todas las edades requieren de esta actividad para liberarse del estrés y mejorar su desempeño laboral, sus relaciones humanas y su calidad de vida. Cada una de las poblaciones debe tener una gama de posibilidades para recrearse; de esta forma tendrán alternativas que les permitirán abrir su círculo de amistades y desarrollarse como personas. Como en Honduras tenemos muchos problemas relacionados con la desintegración familiar, es interesante destacar que la

recreación puede ayudar a mantener las relaciones familiares, ya que en horas de ocio el individuo se encuentra en disposición de relacionarse con la familia o los amigos y al recrearse colectivamente va perdiendo el aislamiento, que se puede sentir en las horas de trabajo o de soledad (Meneses, 1999: 62).

Todo ser humano tiene entre sus objetivos la consecución de una vida plena y para lograrla necesita de algo que esté fuera de las tareas rutinarias y de su descanso natural, algo que le repare sus energías gastadas y su estabilidad emocional. Coincidimos con Meneses en que una de las formas de alcanzar esta meta es a través de la utilización adecuada del tiempo libre; al compartir con otras personas actividades creadoras, relajantes, placenteras y voluntarias, se evita participar en acciones negativas y caer en excesos y abusos que conducen al deterioro social (Código de Familia: 15).

El artículo 52 del Código de Familia enuncia que los niños tendrán acceso a las instalaciones deportivas aún en período de vacaciones; pero por experiencia he observado que las mismas no son utilizadas adecuadamente por algunas personas que las frecuentan; por ello los padres de familia no les brindan permiso a sus hijos para asistir a las

mismas. Los patronatos deben encargarse de regular la asistencia a las zonas de esparcimiento y vigilarlas para que cumplan su cometido, así como organizar con personas entendidas diferentes actividades que permitan orientar el desarrollo recreativo; pues no importa cuál sea el origen de la persona, si de la ciudad o del campo, rica o pobre, joven o vieja, todos necesitan de la recreación ya que mediante ella se le da mayor calidad y contenido a la vida, se experimenta la satisfacción que hay en el arte, la música, la literatura, gozar buenas relaciones humanas, de un pasatiempo, contemplar y admirar la naturaleza y relajarse en actividades de propia elección (Código de Familia: 16).

Lo anterior se manifiesta también en el Código de la Niñez y de la Adolescencia de Honduras (1996: 25) en su artículo 51 de la Sección Tercera del Derecho al deporte, a la recreación y al tiempo libre:

la obligación del Estado de propiciar las condiciones para que los niños disfruten de manera efectiva del derecho al descanso, al esparcimiento y al deporte, teniendo en cuenta su condición de personas en desarrollo. Cuidará, asimismo, que los niños no tengan acceso a diversiones, espectáculos y recreaciones que puedan afectar su desarrollo físico, psíquico o moral. (1996: 25).

Se han realizado intentos por parte del Gobierno, y las ciudades más importantes del país cuentan con instalaciones deportivas de buena calidad, pero en algunos casos son poco accesibles o se han ubicado en zonas peligrosas para la población, por lo que para utilizarlas se necesita tener un vehículo automotor, y organizar el tiempo del trabajo de los padres para que puedan llevar a sus hijos. Los barrios y colonias cuentan con canchas multiusos, pero no con programas que ayuden a esta población a educarse integralmente.

Por otro lado el artículo 52 del código antes citado manifiesta que los niños tendrán libre acceso a los campos deportivos, gimnasios y demás infraestructura oficial destinada a la práctica de deportes; sin embargo lo que realmente sucede es que los niños no pueden hacer uso de las mismas si no van acompañados por un adulto responsable, por la situación de violencia que se vive en las ciudades, especialmente en Tegucigalpa. Tampoco los centros privados ponen a la disposición de la ciudadanía sus instalaciones por la razón antes mencionada y por el temor de ser víctimas de este flagelo.

La alcaldía de Tegucigalpa ha realizado esfuerzos desde hace 10 años por construir canchas al aire libre, pero las mismas se ven afectadas por su uso inadecuado, en algunas colonias nuevas éstas se utilizan como parqueos, impidiendo el desarrollo de la actividad física, deportiva o

recreativa en la misma, lo anterior impide que se cumpla el artículo 53 del código en mención.

Es un alivio saber que los magistrados pensaron en legislar para el uso apropiado del tiempo libre, empezando por la infraestructura necesaria para el mismo; pero en mi opinión, estas leyes son muy pocas y escuetas para atender adecuadamente este campo educativo, en las leyes han dejado muchas lagunas que impiden el cumplimiento de la ley y lo más importante la posibilidad de cualquier persona de beneficiarse de esta actividad.

Se considera que cuando un individuo realiza una actividad recreacional fortalece su espíritu, le produce satisfacción interior inmediata y directa que eleva su autoestima y auto imagen; sostiene una actitud más positiva y un mejor sentido de la relación con otras personas.

La salud es el estado de beneficio total del ser humano, es decir es el estado en el que funciona correctamente tanto física como mental o socialmente y lo demuestra en cada una de sus acciones. Alcanzar dicho estado es uno de los objetivos que el ser humano busca constantemente y sólo se obtiene viviendo equilibradamente, lo que puede lograrse a través de la educación (Seda, 1973: 24).

El tema de la recreación se redimensiona cada vez desde los enfoques de las políticas sociales y de la calidad de vida de las personas en una sociedad, sobre todo en el contexto latinoamericano, en el que tradicionalmente se ha dejado la recreación a la pura espontaneidad del mercado o de la acción individual, por ello consideramos que una casa de estudios como la UPNFM debe ofrecer a su comunidad una serie de actividades recreativas de manera sistemática que les ayuden a los futuros formadores a mejorar su calidad de vida, no sólo dentro sino fuera de la institución, en otras palabras, que esta formación pueda formarle para la vida. A continuación se exponen las ideas de algunos autores sobre este tema y los términos que justifican la realización de un estudio de esta naturaleza.

Roberto Sabeán, en su compendio de artículos recreativos define la recreación como aquello que pone en juego la creatividad; distrae, aún considerando que este término no tiene como fin distraernos de, sino más bien guiarnos a, en este caso al encuentro con una vida saludable en la que se necesita de un descanso activo para vivir con buena calidad. Por ello, la recreación responde a un estímulo interno, es una necesidad permanente;

en cambio, la diversión es una respuesta a un estímulo externo, es algo pasajero y superficial.

El trabajo y la recreación vienen siendo órdenes vinculados con la creación misma del mundo, bien concebidos son elementos integrados a la vida (Sabén, 1987:10). Por esta razón su estudio se enmarca en las coincidencias y diferencias que se encuentran al tratar uno u otro aspecto.

Son actividades extrínsecamente motivadas y estimulantes y cuando así es el caso es difícil diferenciar; porque ambas tienen el mismo sentido, no son opuestas. Es importante en esta parte hacer un alto y establecer la diferencia entre empleo y trabajo; si el segundo se vuelve empleo, éste se realiza por razones extrínsecas, y al igual que la diversión aprisionan, sujetan pues son extrínsecamente motivados y se caracterizan en efecto por ser aburridos, sin satisfacción (Sabén; 1987:12).

Una de las labores de la educación será enseñar a nuestros jóvenes a trabajar y recrearse en forma creativa y motivada, les ayudará a encontrar su balance profesional, el que les permitirá desenvolverse de acuerdo a las

exigencias y a la alta competencia del mundo postmoderno en que vivimos actualmente.

CAPÍTULO III

¿CUÁLES SON LAS PREFERENCIAS RECREATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UPNFM?

3.1 ¿QUÉ SE HA HECHO EN LA UPNFM EN RELACIÓN CON LA RECREACIÓN?

En Honduras no se ha realizado un estudio que determine las preferencias recreativas de los jóvenes que siendo hoy estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, representan a los Profesores del mañana

De Centro América, uno de los países que ha desarrollado la recreación es Costa Rica, que se ha visto inmersa de lleno en el acontecer mundial; de acuerdo a Lewis Mundofd en1974, los costarricenses son bombardeados por las noticias que subrayan las enfermedades de la sociedad actual, dejando claras las consecuencias de vivir en un mundo de fábricas y ciudades; la lista de padecimientos es familiar: contaminación del agua, del suelo,

pérdidas de espacio, deforestación, mala distribución de la tierra, falta de bienestar, tensiones, deterioro social, materialismo, etc. (Sabeán, 1983: 15)

En 1974 se crea en Honduras la Carrera de Profesorado de Educación Física, en la Escuela Superior del Profesorado Francisco Morazán (ESPFM) con la contratación de dos docentes nacionales: Clovis Morales y Maria del Carmen Figueroa, así como de voluntarios del cuerpo de paz, entre ellos Charles Blauvelt y Thomas Kethelcamp, norteamericanos que aún mantienen contacto constante con nuestro país a través de intercambios culturales y académicos. En ese momento se inició la preparación de 23 Profesores de Educación Física para el nivel primario; después de este episodio se continuó con el Profesorado en Educación Física desde 1978 hasta 1988, el Departamento de Educación Física se ha dedicado a preparar y desarrollar además de sus actividades académicas y deportivas, recreativas, lo que ayudaba a la comunidad a interactuar a través de estas actividades.

En 1989, la ESPFM se convirtió en Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM) y el profesorado se convirtió en un bachillerato universitario, al que se agregaron asignaturas como Introducción a la Recreación. El grado de licenciatura comenzó a servirse en 1994 tomando como base el Profesorado en Educación Física, agregando al plan de

estudios las asignaturas de Recreación I y II. En las mismas se realizan actividades recreativas, pero, hasta ahora por el poco tiempo disponible estos niveles no se han podido desarrollar en programas que mejoren la salud integral de la comunidad universitaria.

Por consiguiente, esta cultura no ha podido trascender los muros de esta casa de estudios e insertarse en la sociedad. La práctica de estas actividades reduciría la violencia, misma que es un componente de la naturaleza humana, junto con los instintos apacibles y socialmente coadyuvantes.

Kraus en 1978, apuntó que “la violencia fue heredada de los impulsos del pasado biológico del hombre y que el mayor problema es controlarla y usarla constructivamente”(1978:34) Bettelheim, citado por el autor, menciona que para poder minimizarla, hay que controlarla por medio de la educación y de alternativas para canalizarla (Meneses, 1999:15). Por lo anterior podemos afirmar que la recreación es una de las alternativas prácticas con que cuenta el Estado, en los últimos años hemos visto la construcción masiva de planchas o canchas para la práctica de baloncesto o volibol, las que se encuentran vacíos la mayor parte del tiempo o llenos de desocupados, los que representan un peligro para que los niños y jóvenes puedan practicar actividades recreativas; estas canchas se convierten en

centros de vicios, pues en ellas la actividad recreativa deja de serlo para realizarse por dinero, lo que indica que las personas que asisten a ellas no saben qué hacer para aprovechar su tiempo libre. Estas áreas urgen de programas recreativos que permitan a los jóvenes desenvolverse en aspectos positivos, vencer su violencia biológica y adaptarse mejor al mundo en que vivimos.

Día a día la gente se sumerge en un mar de actividades, debido a que la situación económica está difícil de sostener, tanto el hombre como la mujer deben aportar económicamente al hogar, dejando de lado en muchos casos el cuidado de sus hijos y el suyo en particular. Es decir, deben alcanzar el equilibrio físico, mental, emocional y social fuera de su trabajo; al respecto Ariel Castillo, comienza su artículo preguntándose:

“De cuanto tiempo dispondremos para leerlo, en la noche en posición horizontal izados, preparados para dormir, en el autobús, en el baño, en una sala de espera, dónde, con cuanto tiempo podremos disfrutar de la lectura de este artículo, es una pregunta que nos hacemos constantemente. Es muy probable que al leer estas líneas usted haya tenido que tomar parte de su tiempo libre para hacerlo.(Castelo, 1998: 2)

Entenderemos en este estudio como tiempo libre, la cantidad de horas disponibles para emplear en acciones libremente elegidas y que satisfacen

las necesidades humanas de bienestar y calidad de vida no redituables, con ningún otro fin que el de sentir placer y disfrutar de dicha acción. Es el tiempo de gratificación, de la alegría de ser libre de obligaciones, a disposición de cada cual” (Castelo, 1998, : 1)

Esta casa de estudios actualmente cuenta con dos facultades una de Ciencia y Tecnología de la que se desprenden de los siguientes Departamentos académicos:

Matemáticas, Ciencias Naturales, Ciencias Comerciales, Tecnología y Alimentos y Textiles y Educación Técnica industrial.

Otra Facultad es la de Humanidades que rectora los siguientes departamentos: Letras y Lenguas (Español, Inglés y francés), Ciencias de la Educación (Educación Especial, Preescolar, Administración Educativa y Orientación), Ciencias Sociales, Educación Física y Arte.

Los estudiantes de ambas facultades egresan como profesores de educación media con el grado de licenciatura; deben estudiar en promedio y como tiempo idóneo 5 años aproximadamente para lograr este objetivo y tienen edades entre los 18 y 50 años de edad en los sistemas presencial y a

distancia.

Dentro del Plan de Estudios, estos alumnos deben cursar la asignatura de Educación Física, Recreación y Deporte, como única opción en la que tienen acceso a las actividades físicas, deportivas y recreativas por salud independientemente del sistema en que estén matriculados (presencial o distancia).

En primer lugar, esta asignatura se está cursando como un requisito para graduarse, lo que al ser obligatorio impide sea realmente recreativa.

En segundo lugar, 4 meses es muy poco tiempo para adquirir todos los conocimientos básicos necesarios para la recreación ya que la asignatura debe cubrir también las unidades de Educación Física y Deporte.

Esta universidad, como todas las del mundo, necesita de los estudiantes para funcionar. Ellos y ellas son la razón de ser de esta casa de estudios, por eso es necesario que se les atienda adecuadamente, pues la universidad debe tener una posición propositiva ante las situaciones futuras, ofrecer la oportunidad de experimentar diferentes actividades recreativas para poder relajarse de su carga estudiantil del momento y de su carga de trabajo en el futuro. Por otro lado, les ayuda a adquirir hábitos de vida

saludables, así como un equilibrio físico y mental y espiritual, tan importantes en el perfil de un docente.

Es válido que se reflexione, ¿está la universidad brindando a los estudiantes oportunidades de participar en actividades recreativas? ¿Qué tipo de actividades recreativas realizan los estudiantes de la UPNFM? De acuerdo a su edad, ¿cuáles son las actividades recreativas que más realizan? De acuerdo a su género, ¿cuáles son las actividades recreativas que realizan los estudiantes de la UPNFM? ¿Cuáles son las actividades recreativas que se realizan de acuerdo al nivel de avance en la carrera? ¿De cuánto tiempo disponen los alumnos de la UPNFM para realizar actividades recreativas? ¿Con qué frecuencia realizan actividades recreativas los alumnos de esta casa de estudios?

Este estudio se realizó precisamente para conocer un aspecto de la realidad recreativa de la UPNFM, las **preferencias recreativas** de los estudiantes del sistema presencial en los años 2001 y 2002, lo que permitió saber con certeza, cómo los estudiantes utilizan su tiempo libre y con qué frecuencia disfrutaban del mismo.

Los hallazgos dan cuenta de que los estudiantes de esta universidad realizan actividades recreativas en su tiempo libre de forma no sistemática, y que las mismas se practican desde una vez al mes hasta a diario; que los varones practican más actividades deportivas que las mujeres, que las personas entre 20 y 30 años, prefieren compartir su tiempo libre con sus amigos, que cuando tienen hijos su segunda actividad es salir a comer; y que la preferencia recreativa favorita independientemente de las variables estudiadas es ver televisión. Esto responde a una tradición cultural, la falta de recursos económicos para movilizarse a los centros recreativos del país, de la ciudad, o como se mencionó anteriormente, a la falta de una educación para el aprovechamiento del tiempo libre.

En contraposición existe también interés de los estudiantes por desarrollar actividades deportivas en las que se destacan las tradicionales (fútbol, baloncesto, volibol, gimnasia aeróbica); las mujeres tienen preferencia por jugar baloncesto, fútbol, volibol y danza aeróbica, mientras los varones privilegian el fútbol, el baloncesto, y el volibol. Paradójicamente, al analizar los datos de las preferencias de los estudiantes de las carreras de la UPNFM en relación con la de Educación Física, estos

últimos no privilegian la realización de actividades físicas y deportivas, sino que seleccionaron aquellas preferencias pasivas como viajar; en contraposición los estudiantes de Arte, Tecnología de Alimentos y Textiles y de Educación Técnica Industrial consideran las actividades físicas deportivas como favoritas. Cuando se les consultó sobre las razones por las que eligen sus preferencias recreativas, todos los encuestados consideraron que no es la competencia la razón fundamental, sino que el deseo de divertirse o distraerse, compartir con amigos y mejorar su forma física. Esto comprueba que los encuestados tienen alguna idea de la importancia de practicar actividad física para mejorar la salud. Y que es necesario educar a los estudiantes de esta casa de estudios en una cultura de ocio, sistematizar las preferencias recreativas de la población y colaborar con la mejora de su calidad de vida.

3.2 ¿A QUÉ DEDICAN SU TIEMPO LIBRE LOS ESTUDIANTES DE LA UPNFM?

Los resultados de esta investigación reflejan la necesidad de la creación de un nuevo espacio vital en el que se pueda desplegar una nueva sociedad fundamentada en la tolerancia, para de esta forma comprender al otro aun cuando le irrite a uno su diferencia. (Jiménez, 2000: 82)

Como antes mencioné, una de las demandas de las universidades es la atención a la diversidad, y los programas recreativos son una excelente forma de atender este desafío. Pensando que el desarrollo humano debe ser un proceso de construcción permanente del ser y del deber ser, dentro de un proceso dialéctico que logre comprender lo humano en toda su integralidad, desde lo instintivo y visceral hasta lo lógico-cognitivo; buscando un equilibrio armónico entre el sustrato biológico y el psíquico del ser como experiencia cultural y social.

La práctica recreativa debe ser un espacio fundamentalmente humano, en el que a cambio de entretenimiento y diversión se generen espacios de comprensión en torno al desarrollo humano. Es necesario recuperar el papel protagónico del ser humano como centro del mundo; desarrollar en los espacios curriculares, la pedagogía , desde lo humano, desde lo creativo y lo lúdico, y Lograr que los involucrados en el proceso tengan:

- Capacidad de tener sentido del humor propio de nuestra cultura.
- Capacidad de entender la complejidad de lo humano
- Capacidad de comprender los procesos cerebrales y culturales del proceso humano.
- Capacidad de entender los nuevos modelos de comunicación y trabajo de equipo.
- Capacidad de abstracción y nuevos juicios críticos para ser innovadores y creativos.
- Capacidad de asombro y de curiosidad.
- Capacidad de promover procesos de acción y de gestión en el ámbito social.
- Capacidad de ligar lo operativo, con lo emotivo

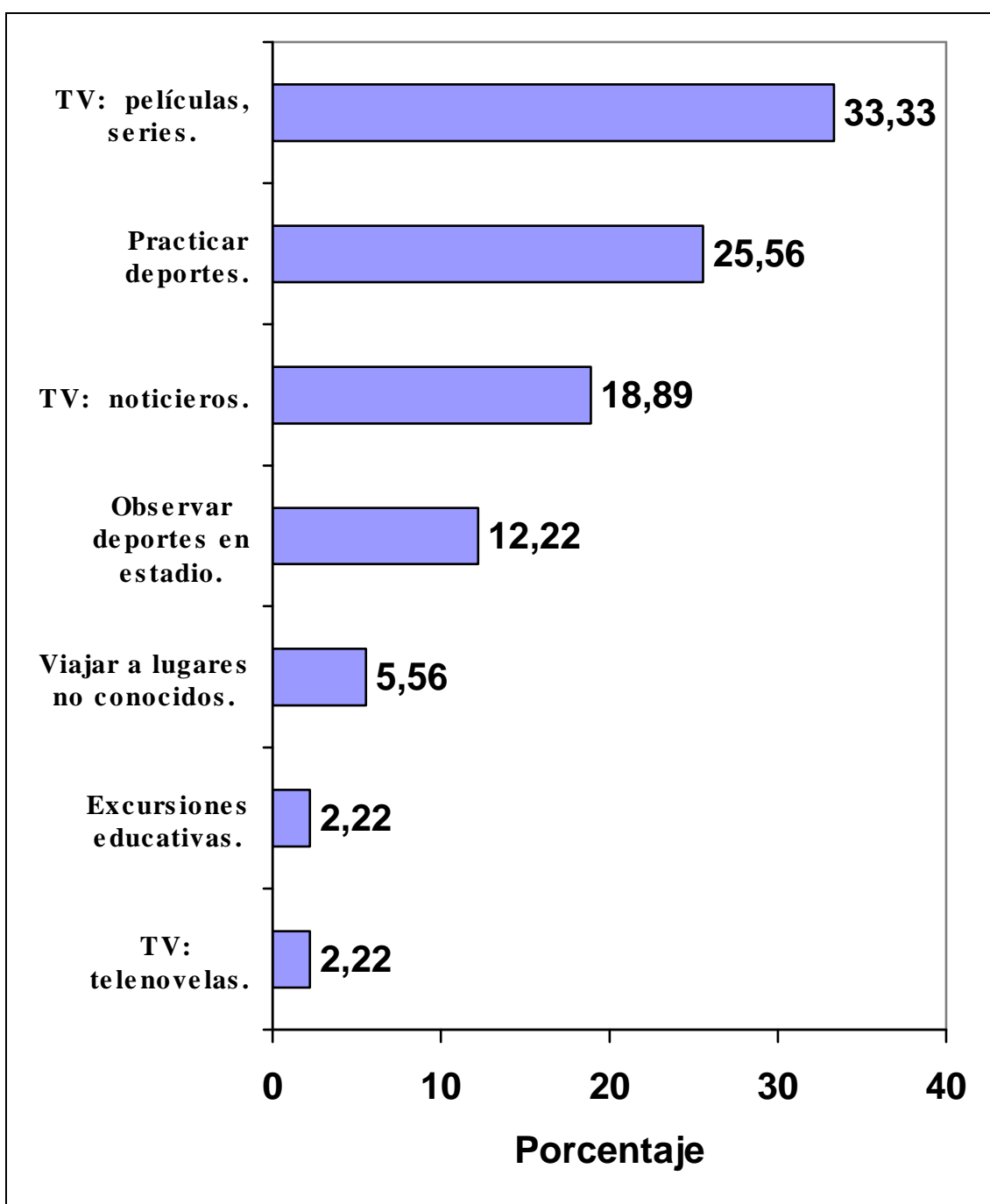
y con lo cognitivo.

- Capacidad de manejar y de procesar información, no solo de memorizar.
- Capacidad de lectura y escritura de los nuevos códigos de la posmodernidad (Jiménez; 2000: 88)

El primer paso para lograr lo anterior es determinar que tipo de actividades prefieren realizar los estudiantes de la UPNFM, y eso lo detallaremos a continuación.

Gráfico No. 1

Jerarquización de actividades realizadas con mayor frecuencia



Observamos que los estudiantes de la UPNFM prefieren ver en la televisión, películas y series, como primera preferencia; la práctica deportiva como segunda preferencia y ver los noticieros en la TV como tercera preferencia.

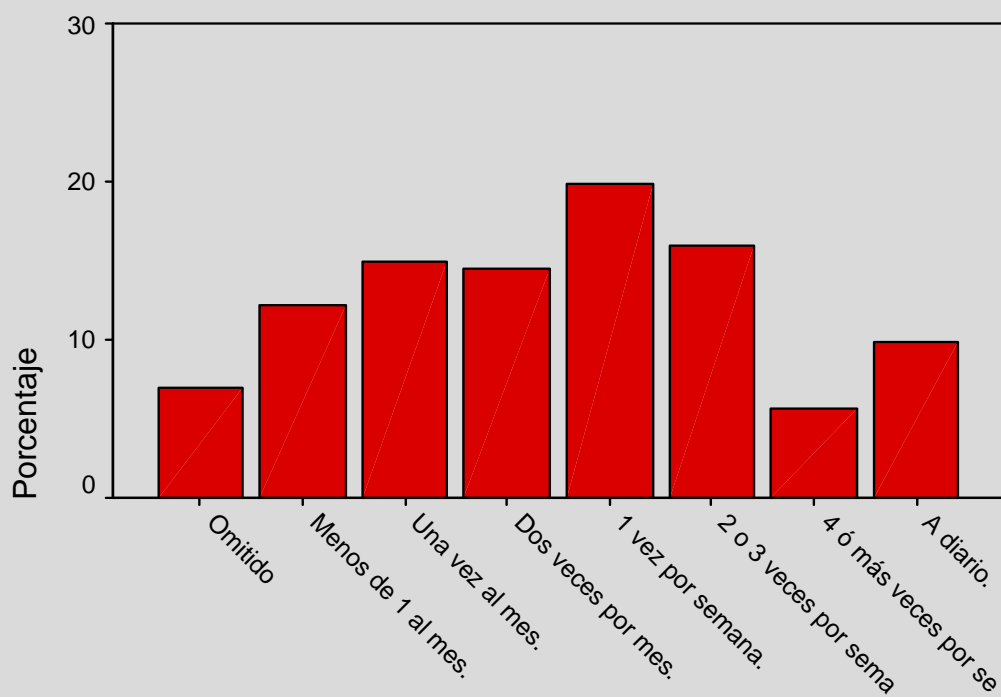
Estos resultados nos comprueban la tendencia a realizar en la mayor parte del tiempo libre, actividades pasivas que requieren un mínimo gasto calórico, ya que la suma de los porcentajes obtenidos de ver televisión (33.33% + 18.89%) es superior al porcentaje alcanzado por la práctica deportiva. Continuando la consolidación de cultura del hombre sedentario, como lo demuestran los datos de la investigación Estilo de Vida en Jóvenes Europeos, que se suman al cúmulo de evidencias que tienen los médicos y pedagogos de la salud, sobre los múltiples beneficios que proporciona la actividad física a la calidad de vida de la persona; pero esta conciencia debe lograrse desde el interior del ser humano, él debe conocer a ciencia cierta los beneficios que este tipo de actividades le proporcionan y como desarrollan otras inteligencias, entre ellas la emocional.(López, 2000: 2).

Comprobamos de acuerdo a estos resultados que “la recreación es una condición emocional dentro de un individuo que sale de un sentimiento de bienestar y satisfacción. Ésta se caracteriza por sentimientos de dominio, logro, aceptación, regocijo, éxito, valor personal y placer; es un medio para restablecer energías para trabajar y una experiencia libremente seleccionada (Rodríguez, 1992: 29)

Uno de los hallazgos más importantes de este estudio es que los alumnos de la UPNFM, practican actividades recreativas de manera no sistemática; dentro de esa gama de actividades los estudiantes identifican claramente cuál es su preferencia.. Estos resultados coinciden con los encontrados por Alvarado (2000:16) en el Colegio de Santa Ana, en Costa Rica, y los encontrados por Ruiz (2001:2) en la Universidad de Almería. Sin embargo nos sorprende que a pesar de la cercanía con salas cinematográficas, los estudiantes de la UPNFM no seleccionaron esta actividad como una de sus preferencias; entre otras una de las razones puede ser el acceso a la televisión por cable, ya que es más económico y seguro ver las películas en la casa, como sabemos los precios de los boletos suben continuamente.

Gráfico No.2

Frecuencia con que se practican las preferencias recreativas



Frecuencia práctica actividad recrea.

Casos ponderados por PREG03

Con relación al tiempo que dedican los alumnos por semana a practicar su preferencia recreativa, el 20% lo hace una vez por semana, el 18 % la realiza una o dos veces al mes, lo que no es conveniente para el desarrollo de la capacidad física; el 15% destina, para realizar su actividad, dos veces por semana; el 10 % a diario.

Observamos que en general se considera que los miembros de la muestra tienen poco tiempo libre para ellos. Coincidimos con Papis (1999) cuando dice que las personas utilizan incluso parte de su tiempo de necesidad para suplir algunas necesidades de recreación. Lo anterior coincide con los resultados encontrados por Ruiz (2001) en Almería. pero contradice los resultados encontrados por Montero y Gamboa (1999) en Costa Rica, en este caso las personas consultadas realizaban su actividad recreativa de tres a cuatro veces por semana, y practicaban deportes, como la natación, además de los anteriores. Los resultados encontrados en Costa Rica son consecuencia de las facilidades que se ofrecen a la población para el desarrollo de actividades recreativas.

Cuadro No.1
Preferencias recreativas por carrera y orden de prioridad

CARRERA	Practicar deportes	Observar deportes	Noticieros en TV	Películas y series	Telenovelas	Viajar	Excursiones
Ciencias Matemáticas	primero	Tercero		segundo			
Educación Comercial	tercero	Primero	segundo				
Ciencias Sociales		segundo	primero	tercero			
Ciencias Naturales		segundo		primero		tercero	
Letras Español			segundo	primero		tercero	
Técnica Industrial	primero	segundo		tercero			
Tecnología de Alimentos y Textiles.	primero		segundo	tercero			
Educación Física	tercero					primero	segundo
Orientación	tercero		segundo	primero			
Administración	tercero		primero	segundo			
Preescolar	tercero			Primero			segundo
E. Especial	tercero		segundo	Primero			
Lenguas Inglés	segundo	Tercero		Primero			
Arte	primero			Segundo		tercero	
Hostelería	segundo		tercero	Primero			

Al determinar las preferencias recreativas por carrera, la práctica

deportiva es la que ocupa el primer lugar en las carreras de Matemáticas, Técnica Industrial, Tecnología de Alimentos y Textiles, y Arte. Los estudiantes de la carrera de Inglés y de Hostelería y Turismo, la tienen como segunda preferencia y Educación comercial, Español, Educación Física, Orientación, Administración Educativa, Educación Preescolar y Educación Especial, la tienen como tercera preferencia, lo que comprueba que en su mayoría se realizan actividades pasivas, no menos importantes para la salud de la persona; sin embargo, es decir que esta necesita realizar especialmente en la edad adulta ejercicio físico para evitar padecer de las enfermedades no transmisibles, que le ofrezcan la posibilidad de envejecer con salud, mitigando los síntomas de este proceso biológico al que la mayoría de nosotros aspira llegar.

Es importante indicar que de las preferencias recreativas de los estudiantes de la UPNFM de acuerdo a su carrera, la que lleva el primer lugar es ver televisión, pero los auditorios se dividen de acuerdo al programa televisivo, por ejemplo, las películas o series son preferidas por los alumnos de ciencias naturales, español, orientación, preescolar, educación especial, inglés y hostelería y turismo. Mientras que los noticieros los prefirieren los alumnos de ciencias sociales y administración educativa. Los estudiantes de

educación física tiene una característica especial pues su currículo tiene un 60% de clases deportivas por lo que ellos prefieren realizar otro tipo de actividades tales como viajar a lugares no conocidos, como primera preferencia y, en segundo lugar, las excursiones educativas, en ambos casos ellos pueden realizar actividades activas que mejoren su salud.

Sin embargo las carreras como Arte, Tecnología de Alimentos y Textiles, Educación Técnica e Inglés la consideran como prioritaria la practica deportiva. Es importante destacar que la competencia no es una razón de peso para desarrollar actividades recreativas y deportivas ya que para los miembros de la muestra la principal razón para su desarrollo es la de divertirse o distraerse, compartir con amigos, y porque les ayuda a sentirse físicamente bien. Por lo que estas respuestas nos hacen inferir que las razones de peso para la práctica de esta actividad son de tipo catárticas. Los miembros de la muestra están conscientes de la necesidad de la práctica del deporte para mejorar la salud, lo que verifica lo expuesto por Bouchard (1990) quien manifiesta que para estimular fisiológicamente el organismo se requieren sesiones tres veces a la semana con un mínimo de 30 minutos de duración. Los sujetos estudiados no realizan la cantidad de actividad que Bouchard plantea, lo que los expone a afectar su salud por la

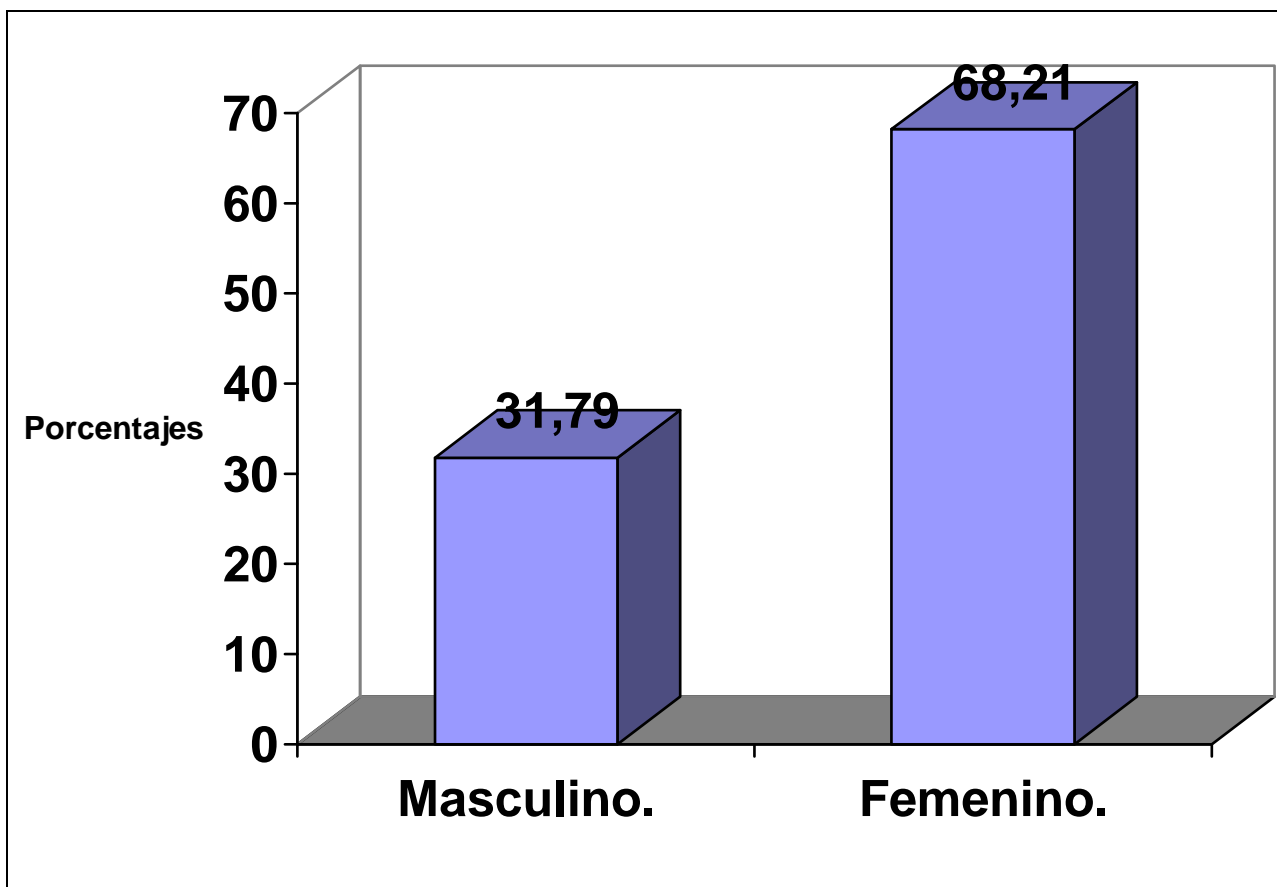
falta del estímulo fisiológico adecuado, que puede ser provocado por factores como la falta de tiempo antes analizados.

Gráfico No 3

Preferencias recreativas de los estudiantes de la UPNFM de acuerdo al género

El género es una variable que genera considerables diferencias con respecto a la práctica de actividades físicas y deportivas.

En relación con la muestra investigada esta estuvo conformada en su mayoría por el género femenino como se puede apreciar en el siguiente gráfico.

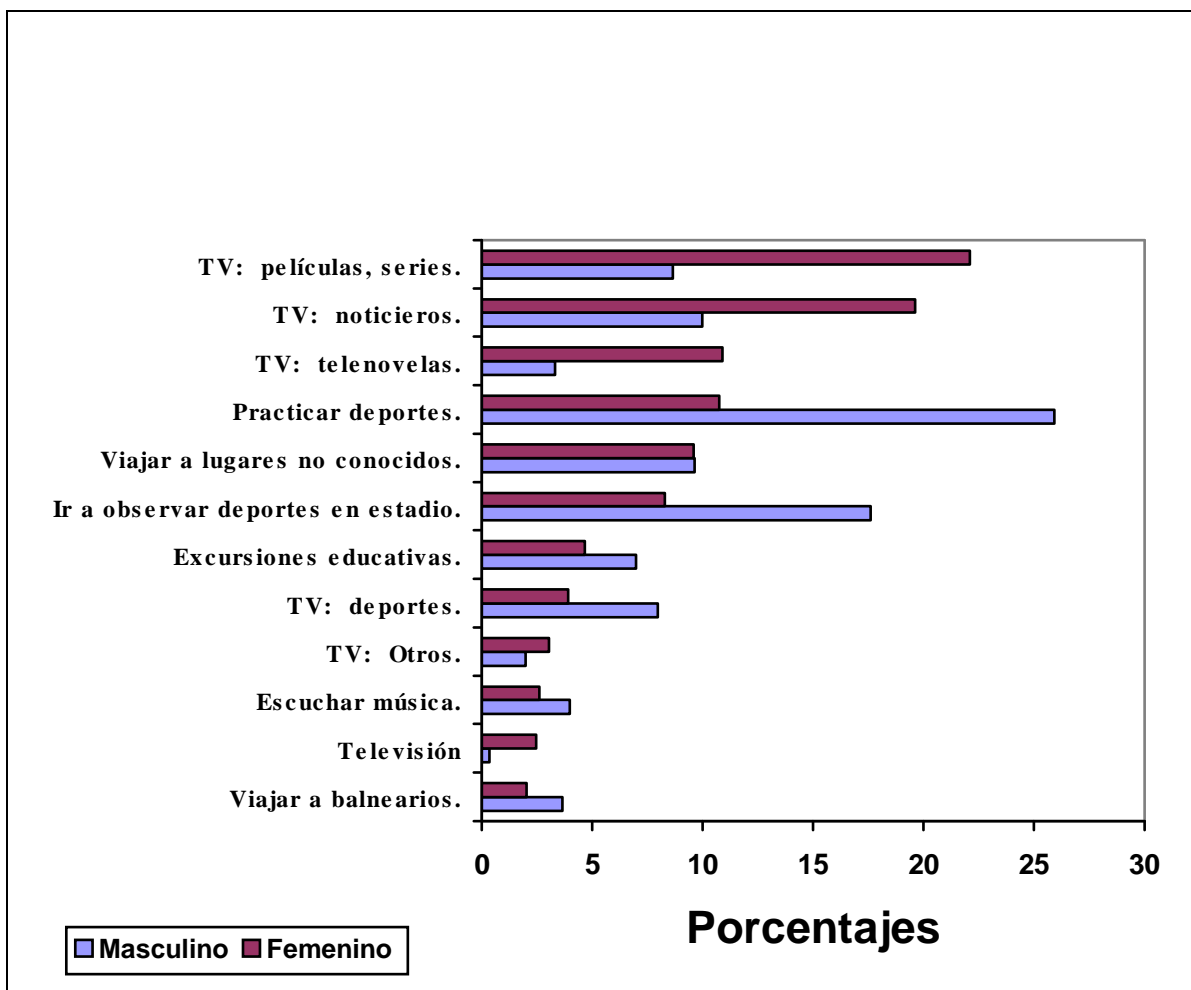


El 68.21% de los estudiantes pertenecían al sexo femenino, lo que podría inclinar las preferencias recreativas seleccionadas a las que más practican las personas de este género.

En la siguiente gráfica se observan las preferencias recreativas de los estudiantes de la UPNFM.

Gráfico No 4

Actividades recreativas de acuerdo al género



Como se puede observar, la preferencia recreativa que ocupa el primer lugar en las personas de género femenino es ver TV, alcanza el 52.61%; seleccionaron diferentes programas, los favoritos se refieren a series o películas, un 22.9%. Le siguen los noticieros con un 19.62%, y las telenovelas, con un 10.9%. Los hombres también tienen preferencia por esta

□□actividad pero en porcentajes más bajos desde 9.97% hasta 3.32%, la preferencia favorita de los varones es la práctica deportiva, que se realiza con un porcentaje de 25.91%; así como observar deportes, 17.61%. Ambos géneros gustan de viajar a lugares desconocidos entre 9.59 % y 9.63%.

Realizan otras □□actividades como asistir a balnearios, escuchar música, desde 7.97% hasta 3.65% en orden descendente. En conclusión los hombres practican más actividades deportivas que las mujeres, quienes prefieren realizar□actividades de tipo pasivo; las mujeres realizando 15% menos actividad deportiva que los hombres; lo que puede afectar su salud pues se ha comprobado que la falta de □actividad física puede causar enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sobre peso; a □continuación se presenta un cuadro que compara las □actividades recreativas de ambos géneros, de acuerdo a la prioridad de selección.

Cuadro No.2

**Preferencias recreativas por género y
orden de prioridad**



Preferencia	Masculino.	Femenino.
Practicar deportes.	1	
TV: Noticieros.	2	2
TV: Películas, series.		1
TV: Telenovelas.		3
Viajar a lugares no conocidos.	3	

En el cuadro anterior los hombres tienen como □ actividad recreativa preferida, en primer lugar, practicar deporte; en segundo lugar, ver noticieros

en la TV; y en tercer lugar, viajar a lugares poco conocidos Las mujeres, por su parte, prefieren, en primer lugar, ver películas o series; en segundo lugar, los noticieros y, en tercer lugar, ver telenovelas.

Cuadro No.3

Preferencias recreativas de acuerdo al género

<i>Actividad</i>	<i>Sexo</i>	
	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
	%	%
<i>Deportes</i>	56.1	25.7
<i>Televisión</i>	39.4	80.7

Música	6.1	4.3
Reuniones sociales	2.8	2.6
Cine	0.4	2.1
Lectura	2.4	1.1
Paseos	25.2	21.9
Juegos de mesa	2.8	1.9
Otros	0.8	1.3

Observamos que la preferencia recreativa que tiene más alto porcentaje para el género masculino es la práctica deportiva, 56.1% y en el género femenino es ver TV con un 80.7%, lo que comprueba que los hombres practican más actividades deportivas que las mujeres.

Cuadro No 4

**Razones por las que practican actividades recreativas
de acuerdo al género**

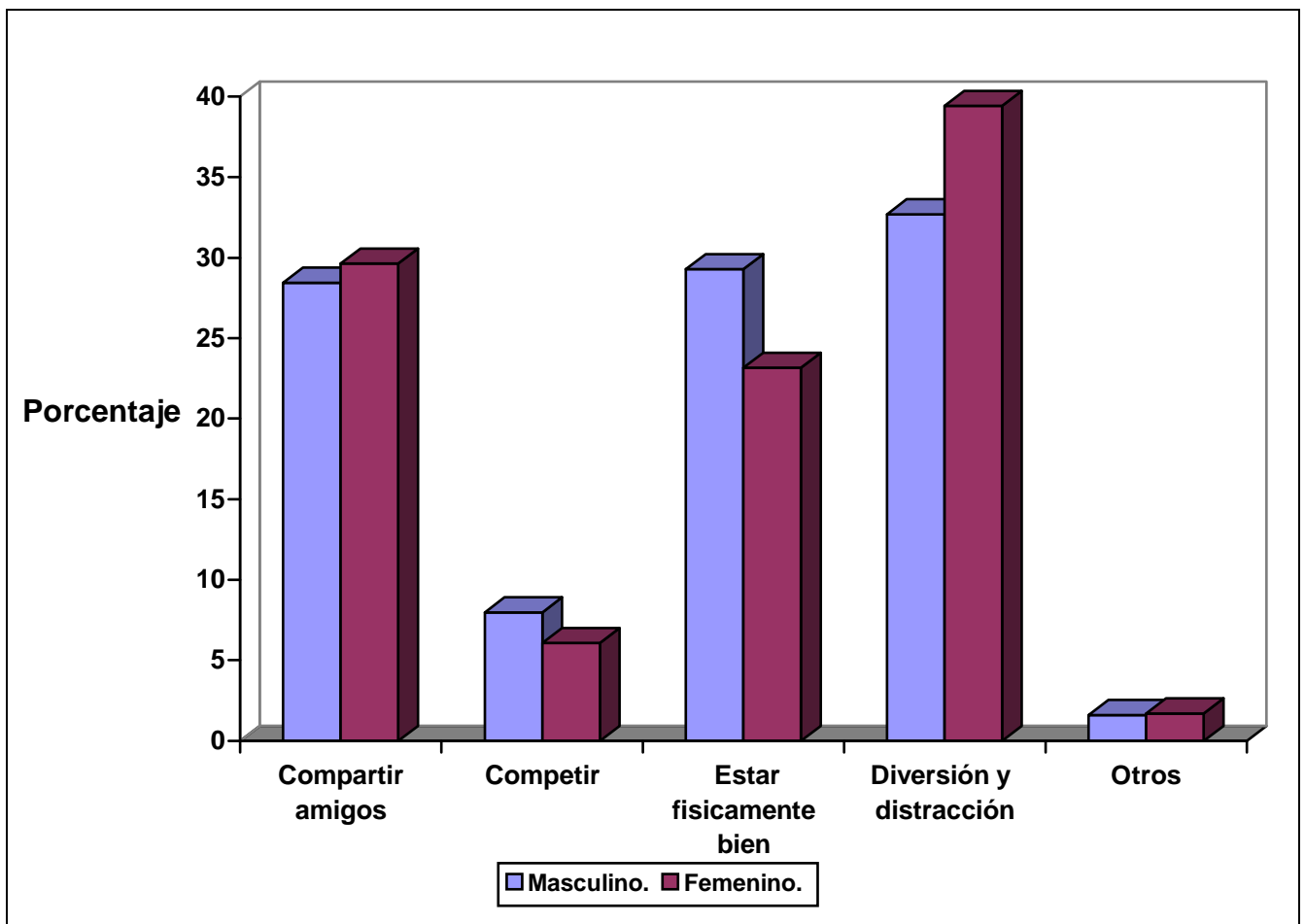
Razones	Sexo	
	Masculino	Femenino

	Casos	%	Casos	%
<i>Puedo estar y compartir...</i>	107	44.2	224	45.4
<i>Puedo competir.</i>	30	12.4	46	9.3
<i>Ayuda a estar físicamente bien.</i>	110	45.5	175	35.5
<i>Diversión y distracción.</i>	123	50.8	298	60.4
<i>Otros</i>	6	2.5	13	2.6

Los varones prefieren realizar actividades recreativas porque les ayudan a divertirse o distraerse (50.8%); estar físicamente bien 45.5%, compartir con los amigos, (44,4%). Mientras que las mujeres la realizan en un 60% para divertirse, (45.4%), para compartir; y un 35% para estar físicamente bien. La competencia no es importante independientemente del género.

Grafica No 5

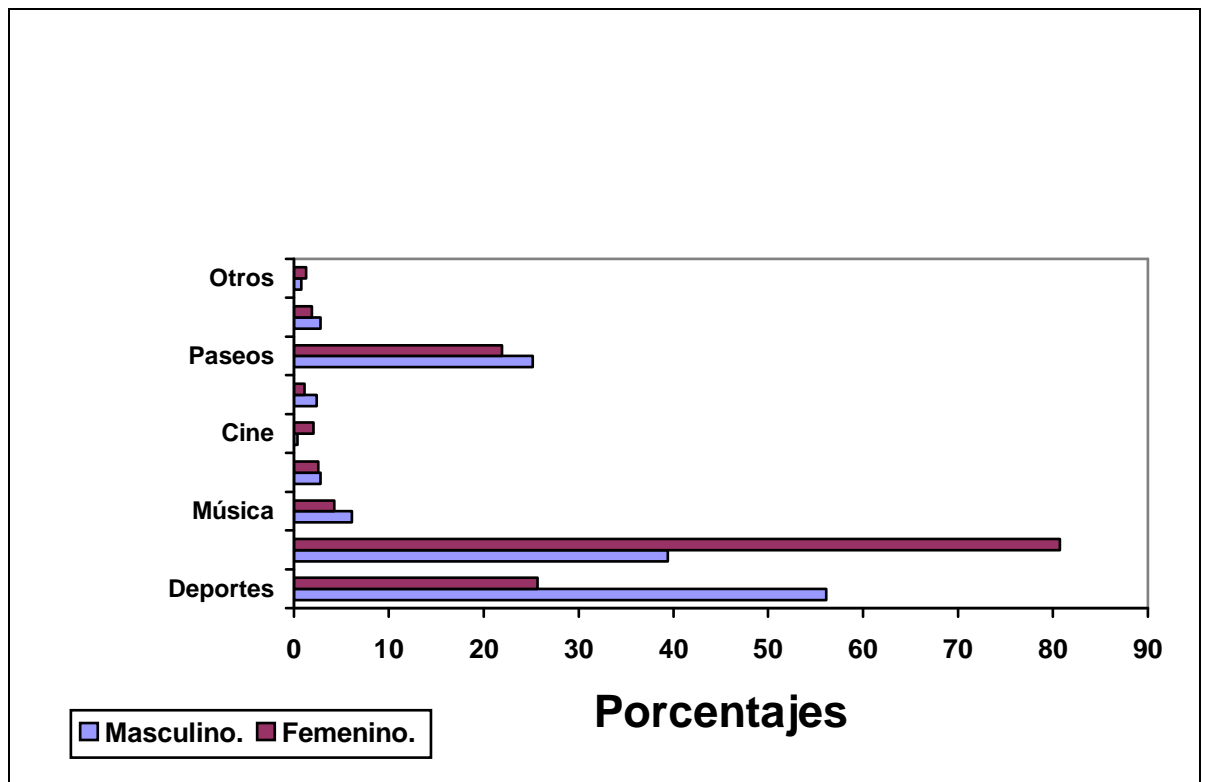
Razón más importante por la que realizan actividades recreativas según el género.



Comprobamos que la razón principalmente para realizar actividades recreativas es divertirse y distraerse, seguido de compartir con amigos y, en tercer lugar, sentirse físicamente bien.

Gráfica No. 6

Actividades recreativas que realiza con mayor frecuencia según género



Nuevamente observamos que los hombres realizan más actividades deportivas que las mujeres, ellas se dedican a realizar actividades pasivas y tienen un 80.7% de preferencia por ver televisión, mientras que las actividades deportivas las prefieren en un 25%, mientras que el 56% de los

hombres prefieren la práctica de actividades deportivas, y un 39.4% ven televisión.

Ver televisión es una de las preferencias recreativas importantes encontradas en este estudio, al igual que entre los miembros del Colegio de Santa Ana; Se verifica lo expuesto por Chávez (1994: 45) en el sentido de que ésta es una realidad latinoamericana. Aguilar (2001: 23) manifiesta que una de las razones principales para que esto ocurra es la de tipo económico y la alta cantidad de violencia a la que están expuestas las personas que viven en las ciudades. Algunas metrópolis cuentan con estadísticas que revelan la alta cantidad de asaltos, violaciones y otras agresiones para ambos géneros; pero especialmente contra las mujeres y menores de edad; esta es una realidad que nos mantiene en constante tensión emocional.

Otra situación que influye para que las mujeres no realicen muchas actividades recreativas se deriva de la obligación social que tiene para atender el trabajo doméstico; mientras el hombre se sienta plácidamente a ver fútbol en la TV, la mujer debe realizar las tareas del hogar y atender a los niños, si ella no ha realizado una distribución de las tareas del hogar con su compañero e hijos.

En el siguiente cuadro se aprecian las preferencias recreativas de acuerdo al estado civil de la muestra consultada.

Cuadro No.5

Preferencias recreativas según estado civil

Preferencias	Soltero/a	Casado/a
Practicar deportes.	segundo	tercero
Observar deportes .		
TV: noticieros.	tercero	primero
TV: películas, series.	primero	segundo
Viajar		

Entre los encuestados el 32% es casado y el 32% soltero; lo que nos da una idea de las responsabilidades y que disponen de poco tiempo libre.

Los solteros tienen como primera preferencia ver en la televisión películas y series; en segundo lugar, practicar deportes; y en tercer lugar, ver los noticieros. Los divorciados tienen como primera preferencia recreativa, igual que los solteros, ver películas; en segundo lugar, observar deportes en el estadio; y en tercer lugar; viajar a lugares desconocidos. Los viudos realizan cualquiera de las tres actividades sin preferencia específica, las personas que mantienen una relación de unión libre se manifiestan igual: en primer lugar, ver televisión, especialmente noticieros, en segundo lugar, ver películas; y en tercer lugar, practicar deportes. Igual que en la Universidad de Almería, los alumnos y alumnas de la UPNFM muestran, cuando se encuentran solteros, un mayor interés por las actividades físicas y deportivas que otro estado civil.

A continuación se presentan las pruebas de chi cuadrado que determinan las diferencias significativas entre los hombres y las mujeres de la muestra, relacionados con la práctica de preferencias recreativas.

Cuadro No 6

Pruebas de chi	cuadrado
----------------	----------

	Valor	gl	Sig. asint. (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	66.988	8	0.05

La comparación por genero muestra que los hombres tienen una frecuencia de práctica de actividades recreativas más alta que la de las mujeres, la diferencia entre ambos valores es estadísticamente significativa (chi cuadrado = 66.98, $p < 0.05$).

Cuadro No.7

Preferencias recreativas de acuerdo a porcentajes

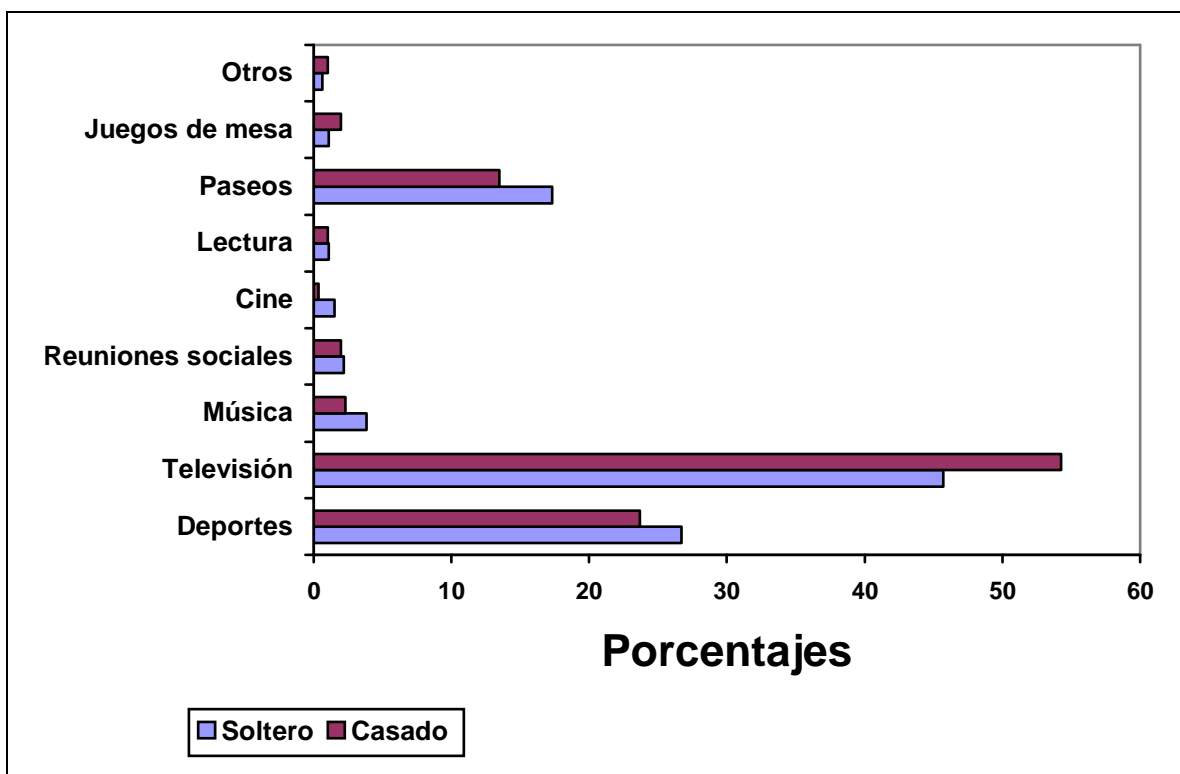
según estado civil

Actividad	Soltero/a		Casado/a	
	Casos	%	Casos	%
Deportes	174	37.1	72	33.8
Televisión	298	63.5	165	77.5
Música	25	5.3	7	3.3
Reuniones sociales	14	3	6	2.8
Cine	10	2.1	1	0.5
Lectura	7	1.5	3	1.4
Paseos	113	24.1	41	19.2
Juegos de mesa	7	1.5	6	2.8
Otros	4	0.9	3	1.4

Comprobamos que independientemente del estado civil, la actividad recreativa preferida es ver televisión, los casados, un 63.5%, y los solteros un 77%. Los solteros ven más televisión que los casados; la segunda preferencia recreativa es practicar deporte. los solteros un 37.1%, y los casados un 33.8% .

Gráfica No.7

Actividades recreativas realizadas con mayor frecuencia



Observamos que la preferencia recreativa principal es ver televisión, los casados lo hacen en un 54.28% y los solteros en un 45.71%; la segunda preferencia es practicar deportes, que alcanza el 23.68% en el caso de los casados y 26.69% en el caso de los solteros.

Al realizar el análisis de género y estado civil se comprobó que ver televisión es una de las actividades predilectas de las mujeres, mientras los

varones prefieren las actividades deportivas. Los varones practican más actividades deportivas que las mujeres. Lo anterior comprueba lo expuesto por Castillo, Maurer, Rodó (2001:14): el medio ambiente, la cultura, la edad, el género, y el tiempo transcurrido, pueden ser puntos de encuentro o de divergencia en la elección de actividades de tiempo libre. Además, afirman que los varones realizan deportes más intensos que las mujeres, ellas expresan que la mayor parte de las actividades que realizan regularmente son ayudar en las tareas de la casa.

Es importante destacar que las mujeres además de trabajar fuera de la casa, tienen la carga de la atención del hogar, y ésta es una cuestión cultural, ya que desde niñas se les educa para creer que ellas están mejor dotadas que el varón para la crianza de los hijos. (Turron, 1994:18) lo que la limita su quehacer profesional, pues se sobrecargan de responsabilidades. Por otra parte en la sociedad predominan estereotipos y considera que las mujeres latinoamericanas se encuentran situadas en el extremo de más baja productividad y de menores ingresos dentro del sector informal, sin que se generen cambios sociales importantes que reviertan tales condiciones. Ello las ubica en situaciones de gran desventaja, principalmente cuando se diseñan políticas de empleo y bienestar que las involucran.

Todas las actividades de la mujer, que afectan su salud y educación, no son consideradas como productivas, sino como uso y obligación de las mismas; lo que les deja poco tiempo para realizar prácticas deportivas; a pesar de ello cuando nos enfocamos en la práctica deportiva realizada por las mujeres, estas prefieren el baloncesto en primer lugar, seguido del fútbol de campo, el volibol y la danza aeróbica. Los varones prefieren en primer lugar el fútbol, luego el baloncesto, el fútbol de salón y el volibol.

Independientemente del estado civil, este estudio encontró que la preferencia favorita es ver televisión, seguida por la práctica deportiva; en relación con ésta los casados prefieren la práctica del fútbol y jugar baloncesto como primera y segunda preferencia y, en tercer lugar, el ciclismo, nadar o el volibol; por su parte, los solteros, al igual que los casados, prefieren jugar fútbol, seguida de jugar baloncesto y, en tercer lugar, jugar volibol. Estos resultados coinciden con los encontrados por Gamboa y Montero (1992: 82) los casados dedican su tiempo libre a jugar fútbol, pero en el caso de los solteros prefieren asistir a reuniones sociales. Los solteros estudiados en su mayoría se encuentran en la adolescencia y estas edades las personas requieren la aprobación del grupo para sentirse seguros y crecer personalmente; por otro lado, en esta etapa están buscando la pareja que les acompañará en su vida futura.

Cuadro No 8

Preferencias recreativas de acuerdo al avance académico en la carrera

<i>Preferencia</i>	<i>primer año.</i>	<i>segundo año.</i>	<i>tercer año.</i>	<i>cuarto año.</i>
<i>Practicar deportes</i>	1	3		
<i>TV: noticieros</i>	3	2	2	3
<i>TV: películas, series</i>	2	1	1	1
<i>Viajar a lugares no conocidos</i>			3	2

Como se puede observar, los estudiantes de primer año practican más actividades deportivas, que los de otro año de estudio; también disfrutan de ver películas y series en la televisión, los de segundo año ven los noticieros, en segundo lugar observan deportes en el estadio y ven películas y series de televisión, todas ellas son actividades pasivas. Cuando están en tercer año, en primer lugar, practican deportes, en segundo lugar ven en la televisión películas y series; en tercer lugar observan deportes en el estadio o viajan a lugares desconocidos.

Comprobamos que de las actividades deportivas, de acuerdo al avance académico, jugar fútbol, es la preferida independientemente del año que se cursa; los de primer año tienen como segunda preferencia

recreativa el baloncesto y como tercera el volibol; los que están en segundo año tienen como segunda preferencia la danza aeróbica y como tercera el volibol, los de tercer año tienen como segunda preferencia el baloncesto y volibol, y como tercera la natación; y los que están en último año tienen como segunda preferencia el baloncesto y como tercera el volibol.

CUADRO No 9

Actividad cultural según la edad

<i>Actividad Cultural</i>	Edad									
	menos de 20		De 21 a 30		De 31 a 40		De 41 a 50		De 51 y más	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
				154						

Escribir.	49 30.6	103 28.4	20 14.4	9 17.6	2 22.2
Dibujar.	33 20.6	67 18.5	15 10.8	5 9.8	
Leer.	89 55.6	226 62.3	89 64.0	35 68.6	9 100.0
Manualidades.	28 17.5	86 23.7	35 25.2	14 27.5	1 11.1
Pintura.	5 3.1	15 4.1	4 2.9	1 2.0	
Otros:	16 10.0	28 7.7	8 5.8	4 7.8	

El 52.7% de los estudiantes de la UPNFM, tienen edades entre los 21 y 30 años, el 22% son menores de 20 años; el 17.16 % tienen edades que oscilan entre los 31 y 40 años, apenas el 6.8% son mayores de 41 años; observamos que la población investigada es bastante joven.

Comprobamos que la actividad favorita de los encuestados es leer, las personas mayores en un 100%, los jóvenes menores de 20 años, un 50% de afición; los de 21 a 50 años tienen porcentajes desde 68.6% hasta 62.3%. En relación con la segunda preferencia las personas menores de 20 y 30 años prefieren escribir (30.6%, 28.4% respectivamente), los que tienen de 31 a 50 años prefieren las manualidades (25.2%, 27.5 % respectivamente); mientras que los de 51 y más años prefieren escribir. La tercera actividad que más se realizan los menores de 20 años es dibujar (20.6%), los que tienen entre 21 y 30 años, realizan manualidades (23.7%), los de 31 a 50

años escriben (14.4%,17.6%), mientras que los de 51 y más años realizan manualidades.

Al considerar la variable edad, se comprobó que para los jóvenes menores de 20 y de 30 años destinan el tiempo libre a salir con amigos, lo que coincide con lo encontrado por Castillo (2001: 34) quien manifiesta que en los jóvenes las preferencias recreativas están determinadas por lo que realiza el grupo de amigos. Por otro lado, Alvarado (2002: 28) encontró que las mujeres prefieren más que los varones la asistencia a fiestas populares; nuestro estudio comprobó que para los menores de 20 años ir a fiestas es la cuarta actividad preferida. Las actividades deportivas realizadas independientemente de la edad, indican que el deporte preferido es el fútbol, seguido por el baloncesto y, en tercer lugar, el volibol; esto varía en las personas de 51 y más años ya que ellos prefieren como segunda actividad el ciclismo y como tercera la natación; estos últimos son deportes más relajados, en los que puede controlarse la exigencia, ya que a medida que la edad avanza las personas buscan realizar actividades menos exigentes fisiológicamente.

Cuadro No.10

Actividades sociales según número de hijos

<i>Actividades sociales</i>	Numero de hijos							
	De 1 a 2		De 3 a 5		De 6 a 8		9 y más	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Salir con amigos.	60	30.5	28	26.7	2	25.0	1	25.0
Hablar por teléfono.	27	13.7	16	15.2				
Salir a comer.	58	29.4	31	29.5	1	12.5	2	50.0
Visitar parientes.	94	47.7	56	53.3	4	50.0	1	25.0
Ir a fiestas.	26	13.2	4	3.8			1	25.0
Escribir cartas.	8	4.1	7	6.7				
Comunicación en Internet.	8	4.1	3	2.9				
Otros	6	3.0	4	3.8	1	12.5		

Antes de realizar este análisis, me parece importante aclarar que por la idiosincrasia del hondureño, el hombre tiende a tener más de una familia; por lo que a pesar de que la población encuestada en su mayoría es bastante

joven, algunos tienen una segunda familia, lo que aumenta considerablemente su número de hijos; sin embargo, al observar el cuadro estos casos se presentan con poca frecuencia, representan el 1.11% de la muestra.

Es importante destacar que el 50% de los encuestados tienen hijos; de los que el 63% tienen de 1 a 2 hijos, el 33% de 3 a 5 hijos, el 1.7% de 6 a 8 hijos.

Las actividades que prefieren las personas encuestadas a excepción de los que tienen más de 9 hijos es la visita a parientes (con un promedio de 50.3%), cuando tienen más de 9 hijos eligen como primera preferencia salir a comer. La segunda actividad seleccionada cuando tienen de 1 a 2 hijos, coincide con la preferencia de los que tienen 6 o más hijos, es salir con amigos (30.5%, 25%); los que tienen de 3 a 5 hijos prefieren salir a comer (29.5%). La tercera preferencia recreativa de los que tienen entre 1 y 2 hijos, así como de 6 a 8 hijos es salir a comer; los que tienen de 3 a 5 hijos prefieren salir con amigos; mientras que los que tienen más de 9 hijos prefieren ir a fiestas (25%), visitar parientes (25%), salir con amigos (25%).

Cuadro No.11

Actividad cultural según número de hijos

<i>Actividad cultural</i>	Numero de hijos							
	De 1 a 2		De 3 a 5		De 6 a 8		De 9 y más	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Escribir.	41	21.5	18	18.0	2	25.0		
Dibujar.	30	15.7	7	7.0	1	12.5		
Leer.	130	68.1	63	63.0	5	62.5	3	75.0
Manualidades.	41	21.5	35	35.0			1	25.0
Pintura.	7	3.7			1	12.5		
Otros:	9	4.7	5	5.0	2	25.0		

Las actividades culturales que realizan los miembros de la muestra independientemente del número de hijos es leer como su primera preferencia (68.1%); en segundo lugar, los que tiene de 1 a 2 hijos prefieren escribir o realizar manualidades (21.5%), y en tercer lugar dibujar (15.7%). Por otro lado los que tienen de 6 a 8 hijos, eligen como segunda preferencia escribir (25%) y como tercera preferencia dibujar y pintar (12.5%); las personas que tienen entre 3 y 5 hijos prefieren en segundo lugar manualidades (35%) y en tercer lugar escribir (18.8%); para finalizar el análisis, los que tienen más de 9 hijos tienen como segunda preferencia realizar manualidades (25%) y no seleccionaron ninguna como tercera.

En la variable número de hijos, relacionada con las actividades sociales, este estudio encontró que cuando tienen menos de 9 la preferencia es visitar parientes y cuando tienen 9 o más la preferencia es salir a comer; observamos que ambas actividades son sumamente pasivas por lo que coincidimos con Alvarado (2000: 55) quien destaca que el medio social juega un papel determinante en la elección de las formas del uso del tiempo libre. Esta misma variable, analizada desde el punto de vista cultural, nos hizo descubrir que independientemente del número de hijos la preferencia principal es leer, seguida por la confección de manualidades; esto coincide

con las aficiones de los estudiantes de Santa Ana que apuntan hacia la cocina, la jardinería y la carpintería, la mayoría de los encuestados colaboran con las labores del hogar, sus preferencias recreativas tienen una relación directa con las necesidades del hogar.

Cuando analizamos sus preferencias deportivas, las personas independientemente del número de hijos que tengan practican fútbol como primera preferencia; los que tienen de 1 a 2 hijos tienen como segunda preferencia el baloncesto y como tercera el volibol; los que tienen de 3 a 5 hijos tienen como segunda preferencia el baloncesto y volibol y, como tercera, la danza aeróbica; por otro lado, los que tienen de 6 a 8 hijos tienen como segunda preferencia el atletismo, el béisbol y el softbol, el volibol, el ciclismo y las artes marciales. Los que tiene 9 y más hijos tienen como segunda preferencia jugar balonmano, nadar, practicar el ciclismo.

Cuadro No12

Actividades que le gustaría ofreciera la UPNFM, de acuerdo a la edad

Actividades que le gustaría ofrecieran en la UPNFM	Edad									
	menos de 20		De 21 a 30		De 31 a 40		De 41 a 50		51 y más	
	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Juegos libres.	12	6.9	27	7.1	13	8.6	6	10.3		
Juegos organizados.	10	5.7	21	5.5	11	7.3	4	6.9	1	11.1
Montañismo.	13	7.5	33	8.7	7	4.6	1	1.7	1	11.1
Gimnasia.	21	12.1	52	13.7	10	6.6	5	8.6	2	22.2
Atletismo.	3	1.7	8	2.1	1	.7	1	1.7		
Artes Marciales.	20	11.5	31	8.2	7	4.6				
Volibol.	16	9.2	28	7.4	7	4.6				
Baloncesto.	20	11.5	44	11.6	8	5.3	1	1.7	1	11.1

De acuerdo a la edad, los miembros de la muestra tienen inclinación a que en primer lugar se impartan clases de gimnasia (12.1%), artes marciales (11.5%), baloncesto (11.5%); las personas menores de 20 años y los que tienen entre 21 y 30 años, solicitan que se les ofrezca la oportunidad de practicar gimnasia (13.7%), baloncesto (11.6%), artes marciales (8.2%) los que tienen entre 31 y 40 años solicitan los juegos libres (8.6%), juegos

organizados (6.9%), gimnasia (6.6%); las personas de 41 a 50 años prefieren los juegos libres (10%), gimnasia (8.6%), juegos organizados (6.9%); los que tienen más de 51 años prefieren la gimnasia (22.2%), el montañismo, juegos organizados, baloncesto (11.2%).

CUADRO No13

RAZONES POR LAS QUE REALIZA LA ACTIVIDAD RECREATIVA

Razones	Casos	%
<i>Puedo estar y compartir...</i>	331	45.1
<i>Puedo competir.</i>	76	10.4
<i>Ayuda a estar físicamente bien.</i>	285	38.9
<i>Diversión y Distracción.</i>	421	57.2
Otros	19	2.6

Comprobamos que la competencia no es la razón fundamental para que los estudiantes de la UPNFM realicen su actividad deportiva; la llevan a cabo para compartir, mejorar su salud y divertirse.

Cuadro No 14

Actividades que le gustaría ofrecieran en la UPNFM

<i>Actividad</i>	Casos	%
Juegos libres.	58	7.5
Juegos organizados.	47	6.1
Montañismo.	55	7.1
Gimnasia.	90	11.7
Atletismo.	13	1.7
Artes marcial.	58	7.5
Voleibol.	51	6.6
Baloncesto.	74	9.6
Balonmano.	12	1.6
Futbolito.	82	10.6

□Familia.	39	4.10
Pesas.	27	3.5
Canto.	61	7.9
Música.	94	12.2
Tenis de campo.	21	2.7
Bailes folclóricos.	92	11.9
Excursiones.	215	27.8
Campamento de verano para hijos	55	7.1
Campamento de verano para familia	92	11.9
Juegos especiales adaptados.	31	4.0
Talleres pedagógicos para hijos.	102	13.2
Festivales recreativos.	113	14.6
Manualidades.	173	22.4
Paseos.	72	9.3
Aeróbicos.	104	13.5
Poesía.	43	5.6
Teatro.	78	10.1
Pintura.	51	6.6
Círculo de lectura.	41	5.3
Colecciones.	5	.6
Bailes populares.	68	8.8
Tenis de mesa.	23	3.0

<input type="checkbox"/> Fútbol	83	10.8
Natación	11	1.4
Yoga	1	.1
Cursos de cocina	1	.1
Reuniones: cristianos, religión	1	.1
Intercambios estudiantiles	1	.1
Raquetbol	1	.1
Juegos educativos	1	.1
Danza moderna	2	.3
Actividades musicales	1	.1
Todas o cualquiera	3	.4
No contestó	29	3.8

Comprobamos que las 10 actividades recreativas que los miembros de la muestra solicitan que la UPNFM ofrezca son las siguientes en orden ascendente: excursiones (27.8%), manualidades (22.4%), festivales recreativos (14.6%), aeróbicos (13.5%), música (12.2%) bailes folklóricos y campamentos de verano familiares (11.9%), gimnasia (11.7%), futbolito (10.6%).

Con relación a las preferencias recreativas que los estudiantes de la UPNFM sugieren que se ofrezcan comprobamos la tendencia por actividades pasivas de tipo social y cultural; las actividades físicas tienen bajos porcentajes de aceptación; se detallan a continuación: excursiones, manualidades, festivales recreativos, aeróbicos, música, bailes folklóricos, campamentos de verano familiares, gimnasia, futbolito. Observamos una alta tendencia por las actividades pasivas, así que una de las medidas recomendadas a esta casa de estudios es la creación de una propuesta que ofrezca a la comunidad universitaria la posibilidad de experimentar otro tipo de actividades de tipo práctico que también ayuden a la salud.

Con relación a la oferta que podría proponer la UPNFM, para atender las demandas de los estudiantes considero que esta institución tiene la capacidad instalada; este proyecto recreativo debe ser apoyado por todos los departamentos y carreras para que tenga el efecto deseado y se logre el espacio de crecimiento personal. Por otro lado, al hacerlo atenderá otro de los desafíos de la educación universitaria relacionado con la inter. y multidisciplinariedad, que logran un profesional versátil que se adapte a los cambios del mundo posmoderno.

Conclusiones y Recomendaciones

La persona necesita de diferentes espacios pedagógicos y de aulas inteligentes que le permitan crecer integralmente; tradicionalmente, en Honduras se ha privilegiado la práctica deportiva y se han ignorado los beneficios que la recreación y sus diversas actividades brindan al ser humano. Una de las razones para que esto ocurra es el hecho de que las personas que practican la educación física y la recreación, no reciben medallas, ni fama, ni reconocimiento; pero sí reciben los beneficios catárticos, la liberación del estrés en un mundo tan agitado, que a largo

plazo se traducen en una buena salud, tanto física como mental, esta práctica brinda la posibilidad del desarrollo de las inteligencias múltiples, y además la posibilidad de atender adecuadamente la diversidad.

Cuando pensamos en las prácticas educativas, una de las metas que debe lograrse es que el aprendizaje sea significativo y el significado de los aprendizajes se da cuando se establecen las relaciones pedagógicas que retoman no sólo los conocimientos teóricos y prácticos que los alumnos traen, sino cuando se les brinda la oportunidad de tener nuevos aprendizajes. Significa la práctica de la educación activa que le desarrolla como persona y atiende su diversidad.

Este estudio, para determinar las **preferencias recreativas de los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán** se ha planteado desde la escuela psicóloga; y debe servir de base para la toma de decisiones en relación con el mejoramiento de la formación profesional de los miembros de esta casa de estudio, en el entendido de que la academia no es lo único importante a desarrollar en esta Universidad, y sobre todo si esta está formando educadores; se debe privilegiar la formación de los mismos desde distintos puntos de vista. En relación con lo anterior concluyo con lo siguiente:

- Esta investigación ha definido cada uno de los términos relacionados con la *recreación*, considerando que ésta se realiza en un espacio del tiempo libre, que ayuda a las personas a recrearse, liberarse de las tensiones y llenarse de energía, para responder a las exigencias del mundo en el que se desenvuelven actualmente. En el marco teórico se han analizado desde diferentes ópticas los términos de *ocio*, *recreación*, *juego*, *tiempo libre* considerando los mismos como escenarios para producir belleza y desarrollar integralmente a la persona; que le permiten formarse aun después de terminada la educación formal.
- El análisis de la atmósfera pecaminosa que rodeó al juego y a la diversión desde la edad media hasta nuestros días, ha cambiado nuestra perspectiva, permitiéndonos valorar los beneficios del elemento lúdico, indispensable para el desarrollo de la persona, a través de él se pueden aprender muchas cosas que cuando se adquirieron en forma agradable permanecen con nosotros por lo significativas que son y serán en nuestro futuro, determinantes para nuestro desempeño. Existen numerosos estudios sobre la importancia de este elemento y el optimismo que puede derivarse de él, para

enfrentarnos con versatilidad a la vida diaria; creo que la creación de un espacio pedagógico que permita educar a las personas sobre la importancia de estos elementos será determinante, para enfrentarnos exitosamente al incierto futuro y en este momento una posición propósitiva de la UPNFM hacia la comunidad.

- El análisis planteado en el marco teórico ha preestablecido que cada uno de los términos relacionados con la recreación , mejoran a la persona desde el punto de vista educativo, laboral y productivo ya que el rendimiento tanto intelectual como físico se incrementa; por lo que es importante explotar estas posibilidades para ofrecer a los estudiantes de la UPNFM una alternativa trascendental para el desarrollo de la vida profesional, que les permita mantener su salud y mejorar su calidad de vida.
- Cuando analizamos las variables de este estudio, concluimos que la preferencia favorita independientemente del género, el estado civil, la edad y el avance académico es ver televisión, ya sean noticieros o películas y series. Los deportes son la segunda preferencia recreativa de los estudiantes de la UPNFM, los varones prefieren el fútbol como primer deporte; las mujeres, por su lado, prefieren el baloncesto como primera opción; y ambos géneros prefieren como opciones

subsecuentes el voleibol y fútbol de sala. Los resultados anteriores se enmarcan entre los deportes tradicionales que se practican en el país; y muestran la dificultad de introducir nuevos a nivel de la escuela pública ya que en ella la clase de educación física no es atendida por un especialista; es decir que la etapa más importante para la adquisición de destrezas y valores está desatendida, por ello es muy difícil que las personas practiquen otro tipo de deportes o simplemente actividades físicas.

- Los estudiantes de la UPNFM tienen poco tiempo libre para dedicar a las actividades recreativas; en promedio, una vez al mes, realizan este tipo de actividades. Sin embargo, el rango se extiende desde una vez al mes hasta el desarrollo de las mismas a diario. No debemos olvidar que de acuerdo a los estudios de cohorte realizados en la evaluación de las carreras y los informes brindados por la DISE, el 70% de los estudiantes de esta universidad trabajan, lo que limita en gran medida su tiempo libre.
- Los estudiantes de la carrera de educación física no tienen como primera preferencia la deportiva, ellos dedican su tiempo libre a otras

actividades de tipo pasivo, en primer lugar; mientras las deportivas las ubican en tercer lugar; diferente a los estudiantes de educación técnica, de arte, de hogar y de inglés quienes contemplan como primera preferencia la práctica deportiva. Este resultado desmitifica parcialmente la idea de que los estudiantes de educación física siempre están realizando actividades físicas se comprueba que tienen otros intereses, para crecer integralmente.

- Los estudiantes de la UPNFM realizan este tipo de actividades para compartir, sentirse bien, mejorar su forma física; la competencia no es la razón fundamental por la que dedican su tiempo a las mismas.
- El análisis de la variable género nos indica que los varones realizan más actividades deportivas que las mujeres, como se puede apreciar en el cuadro No.2 y en el gráfico No.7, ellas prefieren realizar actividades sociales y culturales; los resultados anteriores se desprenden de que las mujeres a pesar de los estudios que tengan y que trabajen fuera de la casa, siempre tienen la responsabilidad de las tareas del hogar, por que la sociedad y su familia se lo exigen por lo que tienen muy poco tiempo libre y espacio para realizar actividades de tipo recreativo.

- En relación a la variable avance académico, los alumnos de los primeros años realizan más actividades deportivas que los de los últimos años de estudio; estos, a medida que avanzan en la carrera, después del segundo año tienen la tendencia a la realización de actividades recreativas pasivas.
- La variable estado civil nos indica que no se encontraron diferencias significativas entre las actividades recreativas realizadas por los casados y los solteros; en general, la primera preferencia recreativa es ver televisión, mientras que en el ámbito deportivo la práctica del fútbol.
- La variable edad nos hace concluir que la primera preferencia recreativa, en general, es ver televisión; entre la práctica de actividades deportivas no se encontraron diferencias significativas entre las personas solteras y las casadas. Se comprobó que las personas menores de 31 años dedican su tiempo libre a salir con amigos en el caso de los varones, mientras que las mujeres prefieren la asistencia a las fiestas populares. Las personas mayores de 51 años juegan fútbol y seleccionan como segunda opción natación y ciclismo.

- Las personas que tienen más hijos tienen limitaciones para realizar sus actividades de tiempo libre ya que necesitan tiempo para atender la familia; la violencia que vivimos nos indica que existen limitaciones para atender a los hijos, lo que desorienta sus acciones. Las personas, cuando tienen menos de 9 ó más hijos, prefieren visitar parientes y cuando tiene 9 ó más hijos prefieren salir a comer; en relación con lo cultural, la lectura es una actividad que realizan con más frecuencia y en la parte deportiva la práctica del fútbol.
- Los estudiantes de la UPNFM solicitan que se les ofrezcan actividades recreativas tales como excursiones, campamentos familiares, festivales recreativos, gimnasia, futbolito, bailes folklóricos y manualidades.
- En general considero que los estudiantes de la UPNFM han recibido una educación para aprovechar el tiempo libre, ya que la mayor parte de actividades que realizan se desarrollan para pasar el tiempo, por ejemplo se ve televisión en exceso y no para recrearse, encontrarse consigo mismo y desarrollarse como persona.

RECOMENDACIONES

Los resultados de esta investigación apuntan a que en el futuro se tomen en consideración las opiniones de los estudiantes para aprovechar su tiempo libre, por lo que se recomienda lo siguiente:

- La creación y puesta en marcha de un proyecto de recreación permanente que permita a los estudiantes de la UPNFM, tener la experiencia de participar sistemáticamente en actividades de este tipo que les permitan su formación integral y el desarrollo de las inteligencias múltiples.

¿Qué actividades incluiría este proyecto?

ARTE

- Música
- Poesía
- Pintura
- Teatro
- Colecciones

**ACTIVIDAD FÍSICA Y
SALUD**

- Gimnasia
aeróbica
- Bailes (punta,
salsa)
- Folklore
- Artes marciales

**ACTIVIDAD FÍSICA Y
SALUD**

- **Baloncesto**
- **Tenis de mesa**
- **Natación**

RECREACIÓN

- **Festivales recreativos**
- **Campamentos de verano**
- **Juegos educativos**

SOCIALES

- **Películas educativas**
- **Paseos**
- **Manualidades**
- **Círculo de lectores**
- **Juegos de mesa**

Como sugerencia considero que el Departamento de Arte podría atender los grupos interesados en música, poesía, pintura, teatro; el de Letras y Lenguas, el círculo de lectores y teatro, el de Tecnología en Textiles y Alimentos los de manualidades, el de Ciencias Naturales el club de colecciones, y junto al de Educación Física los campamentos de verano, en zonas ecológica., Este último departamento podría atender la gimnasia aeróbica, bailes, folklore, artes marciales, futbolito, baloncesto, tenis de mesa, natación, juegos de mesa; la carrera de Educación Especial podría atender los juegos especiales adaptados . El Departamento de Ciencias Sociales, las visitas a lugares históricos; Hostelería y Turismo vistas a zonas turísticas. El Departamento de Matemáticas los juegos por video. La atención de estos club podría obtenerse a través del Trabajo Educativo Social Universitario y los estudiantes becarios entre otras estrategias. Los participantes pagaran una módica cuota mensual para gastos administrativos.

Quiero aclarar que esta tesis es de tipo descriptiva y que la anterior es una idea de cómo podría manejarse al interior de la UPNFM, un proyecto de recreación permanente.

- Otro punto importante es la importancia del desarrollo de otros trabajos de investigación que permitan determinar por qué los estudiantes de educación física tienen como primera preferencia recreativa actividades pasivas; para encontrar las estrategias que le orienten a tener una vida más activa y evitar que al egresar de su formación adquieran hábitos de vida que pongan en peligro su salud.
- La evaluación del programa de la clase general de Educación Física, con la finalidad de encontrar formas diferentes de educar integralmente a través de diversos espacios pedagógicos, que le permitan a la persona involucrada valorar la contribución que esta área educativa le brindaría no sólo en el ambiente formal del aula de clases sino en su vida personal y profesional.
- La creación de programas de salud que vendan la idea de la recreación permanente que involucren a la comunidad local y nacional dentro de la cobertura que tiene la UPNFM y de esa manera contribuir con una cultura recreativa que privilegie la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR, L. (1995) **“Hombre, Sociedad y Recreación “En Memoria del Congreso Panamericano de Educación Física Guatemala, Centro América.**

AGUILAR, L. (2001) **“El proceso de globalización, la tecnología de la información y su influencia en el uso del tiempo libre de los escolares y estudiantes”** en Memoria del Congreso Panamericano de Educación Física, Caracas Venezuela

ACOSTA, J.(2001) **“El papel del facilitador y el uso creativo de las emociones en el proceso de enseñanza aprendizaje.”** en Memoria del Congreso Panamericano de Educación Física, Caracas, Venezuela.

AMDCO (2002) **“Manifiesto de la actividad física para Colombia,”** Abril .

ALVARADO J. (2000) **“Preferencias recreativas de Santa Ana Costa Rica”** tesis para optar al grado de maestría, Heredia, Costa Rica.

BOULLÓN R. Y OTROS(1988) **“Un nuevo tiempo libre”** Editorial Trillas, México D.F.

CASTELO, A. (1998) **“El Ocio, Un Neg-ocio, su misma Negación”** Montevideo, Uruguay.

CASTELO, A. **“El Derecho a Jugar o la Trascendencia de lo inútil”**
Exposición Seminario UNICEF/ Anong /Red de Infancia

Centro La Mancha(1996) **“Hechos y Desechos”** Segunda Bial
Internacional del juego, Montevideo Uruguay.

Código de Familia, (1988) Tegucigalpa. Honduras

DELORS, J.(1999) **“ La educación encierra un tesoro”**
Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional Sobre Educación
para el Siglo XXI, correo de la UNESCO; México, D.F.

DIAZ BARRIGA; F; HERNÁNDEZ, G(1998) **“Estrategias docentes
para un aprendizaje significativo”**, MCGraw_Hill; México,D.F.

Enciclopedia Encarta (2001)

CHAVEZ, I; (1988) **“Recreación, tiempo libre y juventud”** Primer
Congreso latinoamericano de Juventud y Tiempo Libre; Costa Rica

FUXA, A; (1999) **“Tendencias de la educación física recreación y
deporte”** Panamá, Panamá.

GUIRAO, I; (2000) **“Ocio y discapacidad psíquica”** en Revista Apunts
Barcelona, España.

HUIZINGA, J; (1972) **Homo ludens**. Madrid. Alianza Editorial. S. A.

JIMÉNEZ,C, DINELLO,P Y ALVARADO,L(2000) Ludica y recreación
Cooperativa Editorial, Magisterio, Santafé Bogota, Colombia.

JUAN, F y otros (2000-2001) **“El Interés por la Práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal”**. En Revista Apunts, Educación Física y deporte. Barcelona, España.

KRAUS R.(1971) **“Recreation and leisure in modern society”**
Meredith Corporation United States of America. s.e.

LEMA, R(1998) **Recreación, tiempo libre, y educación en el Uruguay**,
Monografías. com.

LEYER J;(1991)**“Educación Física Recreación y Deporte”** UPNFM,
primera edición, Tegucigalpa, Honduras.

LOPEZ, M y equipo (2001) **“ Hacia una nueva cultura de la actividad física y el deporte”** Argentina. Boletín Electrónico Hispanoamericano, No16, febrero.

LOPEZ, M y equipo (2002) **“ Reflexionando sobre el deporte”** en
Comunicación, Boletín Electrónico Hispanoamericano, No.22, mayo.

LOPEZ, M y equipo(2003) **Actividad física y salud**; Editorial Siglo XXI,
Argentina.

MCLEAN, J. (1972) **Recreation past and present** Estados Unidos de América, tercera edición.

MENESES, M. (1999) **“Contribuciones de la recreación a la persona”**, en Revista de Trabajo Social, San José, Costa Rica.

MIRANDA, F (1996) **“Trabajo, Paro, Ocio”** en Revistas Pedagógicas

MONTERO, A y GAMBOA, C; **Estudio para determinar las necesidades recreativas de los trabajadores de la Universidad Nacional**; tesis para optar al grado de licenciatura en Educación Física Heredia, Costa Rica.

MIRANDA M; **“El Tiempo Libre”** en Revistas Pedagógicas

NARVÁEZ, A (2002) y otros **“ Metodología lúdica en primero y segundo grado”** Trabajo elaborado bajo la tutela del Lic. Marcial Méndez; en la asignatura de Desarrollo Curricular, UPNFM.

OPS-OMS (2002) **Sobre el día mundial de la salud. Actividad Física.** En comunicados de Prensa.

PAPIS, O (1999) **“El deporte y la recreación en el siglo XXI”** en www.efedeportes.com revista digital.

PEREZ, A; (2002) **Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual.** Instituto Superior Manuel Fajardo. Cuba.

PORRAS, K y GARCÍA I, “El uso de los Juegos Musicales recreativos como herramienta pedagógica para motivar y enseñar” en Memoria del Congreso Panamericano, Caracas, Venezuela.

POUJOL, R (2001) **Importancia de la Recreación y el tiempo libre**; Escuela Ciencias del Deporte UNA, Heredia, Costa Rica.

PUIG, N. (1999) “Proceso de individualización, género y deporte” en revista Apúnts, Barcelona España.

RODRÍGUEZ, J; (1990) “Ocio y recreación en un mundo cambiante”. Heredia, Escuela Ciencias del Deporte, UNA, Heredia.

RODRÍGUEZ, J; (1992) “Tiempo libre y recreación” Heredia, Escuela Ciencias del Deporte, UNA, Heredia.

ROBINSON, J; (2002) “¿Qué Hace Usted y su Familia por la Recreación?” <http://www.hodey-school.org>.

SANBEAN R.(1988) **Compendio de Artículos de Recreación**. San José, Costa Rica.

SEDA, J; (1973) **“Recreación, Para la Vida”** Puerto Rico, Departamento de Institución Pública de Estado Libre Asociado de Puerto Rico, Primera edición.

TOFLER, ALVIN (1993) **“El shock del futuro”** Litografía Rosés, S.A. Barcelona, España.

TOFLER, ALVIN (1982) **“La tercera ola”** Plaza Janes, Barcelona, España.

TERCEDOR, P; y LÓPEZ, B; (2002) **“Validación de un cuestionario de actividad física habitual”** en revista Apunts, Barcelona, España.

TURON, Y; (1994) **Tiempo Libre de las Mujeres Para el Deporte**, Madrid, España.

VALDEVERDE, G (1987) **“Recreación y juventud”** San José Costa Rica.

VERGUARDIA, D; (2001) **La educación física del siglo XXI que nos aportará la tecnología”** en Memoria del Congreso Panamericano, Caracas Venezuela.

VEGA, R; (1992) **“Introducción a la Educación Física”**Universidad
Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Primera edición
Tegucigalpa. Honduras.

WEISKOPF, D ;(1975) **Teoría de los juegos (A guide to
recreation and leisure)**. Tr. Por Jorge Rodríguez. Meredith
Corporation. New York, USA.