


PROPUESTA PARA REALIZAR INTERVENCIONES RECREATIVAS

PROPOSAL FOR RECREATIONAL INTERVENTIONS

Ramón Alfonso González Rivas^{1*}, Oscar Núñez Enríquez¹, Jesús Omar Salido Angulo¹, Gilberto Santos Sambrano¹ y Ma. de los Ángeles Bibiano Mejía¹

¹ Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

 0000-0002-4919-6556

Como citar:

González-Rivas, R.A., Núñez Enriquez, O., Salido-Angulo, J.O., Santos-Sambrano, G., y Bibiano-Mejía, M.A. (2022). Propuesta para realizar intervenciones recreativas. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 1-9. DOI: 10.54167/rmccf.v1i1.907

Correspondencia: rgrivas@uach.mx (Ramón Alfonso González Rivas)

Recibido: 9 de enero de 2022; Aceptado: 18 de enero de 2022

Publicado por la Universidad Autónoma de Chihuahua, a través de la Dirección de Investigación y Posgrado



RESUMEN

Las intervenciones recreativas contribuyen a la formación integral de niños y jóvenes, son un espacio inclusivo para personas con discapacidad, mejoran la calidad de vida de adultos mayores, para la población en general ayudan al mantenimiento de la salud, por tal motivo es fundamental el diseño y aplicación de programas recreativos con una metodología fundamentada. El objetivo fue realizar una propuesta metodológica de intervenciones recreativas con un enfoque educativo, aunque no limitativa para otros modelos; sus principales características son: consta de 5 etapas con un carácter cíclico, el profesional en recreación adquiere el rol de investigador durante y después de la intervención, se aconsejan de actividades con un orden lógico y con enfoque pedagógico. Como conclusión, se considera importante el proceso de análisis y reflexión una vez aplicada la intervención recreativa, para identificar fortalezas y debilidades, de esta manera mejorar constantemente.

Palabras clave: Recreación, Educación Física, Programa Recreativo, Investigación Acción.



SUMMARY

Recreational interventions contribute to the comprehensive training of children and young people, they are an inclusive space for people with disabilities, they improve the quality of life of older adults, for the general population they help maintain health, for this reason design is essential and application of recreational programs with a well-founded methodology. The objective is to carry out a methodological proposal of recreational interventions with an educational approach, although not limiting for other models; Its main characteristics are: it consists of 5 stages with a cyclical nature, the recreation professional acquires the role of researcher during and after the intervention, they are advised of activities with a logical order and with a pedagogical approach. In conclusion, the process of analysis and reflection is considered important once the recreational intervention has been applied, to identify strengths and weaknesses, in this way to constantly improve.

Keywords: Recreation, Physical Education, Recreational Programa, Action Research



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (2010) recomienda la actividad física en sus distintas manifestaciones: educación física, deporte, juego y recreación, así como, distintos niveles de intensidad, en función de la edad. La carta internacional de la Educación física estipula la importancia de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, en donde el juego y la recreación tienen un lugar privilegiado (UNESCO, 2015).

Los beneficios de la recreación son diversos e innegables, se ha encontrado que desarrolla resiliencia (Barquero, 2015), favorece la inclusión de estudiantes con discapacidad, estimulando aspectos motrices y sociales (Torres & Torres, 2017), la motivación (Hernández et al., 2017), reducción de niveles de ansiedad y depresión (Alomoto, Calero & Vaca, 2018). En niños, es recomendable la aplicación de programas recreativos, con la finalidad de mejorar aspectos psicomotrices (Cárdenas, Burbano & Espitia, 2019). Respecto a adultos mayores, es importante el diseño de actividades respetando sus gustos e intereses, lo que sin duda favorece aspectos intrínsecos como la autoestima (Calero et al., 2016). En mujeres con obesidad, los programas recreativos han contribuido a la disminución de peso corporal, lo que sin duda beneficia la salud (Calero et al., 2016), evitando la aparición de enfermedades no transmisibles.


En la revisión de literatura, se ha encontrado diversas propuestas

referentes a intervenciones recreativas (FUMLIBRE, 2004; Mateo-Sánchez, 2017). Es pertinente la elaboración de programas utilizando metodologías innovadoras con un enfoque pedagógico (González & Zueck, 2020). El diseño de programas recreativos partiendo de un diagnóstico, teniendo seguimiento con profesionales y actividades en función de requerimientos específicos contribuyen al éxito de la intervención (Cárdenas et al., 2019; Calero et al., 2016; Hernández et al., 2017). Sin embargo, existen sectores en los que se promueven actividades físico-recreativas con deficiencias (Ayona et al., 2017; Labrador, 2019), lo que, sin duda, limita el óptimo aprovechamiento de la intervención.

Como se ha expuesto en líneas anteriores, diversos autores y organizaciones internacionales recomiendan realizar actividades recreativas. Por tal motivo, las intervenciones recreativas deben ser de calidad. El objetivo de este artículo es exponer una propuesta para el diseño de intervenciones recreativas, desde un enfoque de investigación acción.

La recreación:

La recreación es un concepto que ha evolucionado a lo largo de la historia, como común denominador por varios autores, se entiende como las actividades que se realizan en el tiempo libre, forman al ser y se manifiesta en actividades agradables (Gómez et al., 2015). Por su parte Kraus y Curtis (2000), consideran a la recreación como una forma de actividad humana, basada en acciones voluntarias durante el tiempo libre, usualmente placenteras y que incluyen necesidades como

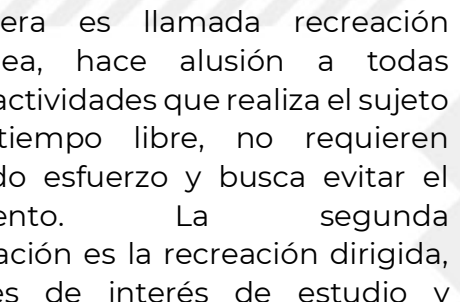


socialización, relajación, disminución del estrés, desarrollo personal, salud mental, física y emocional. Por último, Cortés (2016) entiende a la recreación desde dos modos: recreación pasiva, en las que el participante toma una postura únicamente receptiva como asistir a eventos culturales. En contraparte, la recreación activa es aquella en la que el sujeto es el protagonista de las actividades.

Los conceptos anteriormente citados, definen a la recreación en términos generales, es pertinente delimitar al campo de acción relacionado con la actividad física; en este sentido los principales significados incorporados por la recreación en el contexto de actividad física son: a) actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o predeportivas; b) disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera; c) contenido y metodología de trabajo para el área de educación física (Elizalde & Gomes, 2010).

Para Martínez (1985), la recreación físico-deportiva como una condición emocional, de bienestar y satisfacción que surgen a raíz de alguna actividad física. La recreación físico-deportiva corresponde al desarrollo de programas, actividades físicas orientadas al placer de los participantes. Sin embargo, en ocasiones la actividad físico-deportiva adquiere un mayor peso, dejando de lado el componente de la recreación (Alventosa & Valcárcel, 2010).


Desde la perspectiva de Camerino (2000), la recreación física tiene dos manifestaciones claramente definidas.



La primera es llamada recreación espontánea, hace alusión a todas aquellas actividades que realiza el sujeto en su tiempo libre, no requieren demasiado esfuerzo y busca evitar el aburrimiento. La segunda manifestación es la recreación dirigida, y que es de interés de estudio y desempeño profesional, se caracteriza por proponer programas recreativos dirigidos por un profesional, que planea, aplica y evalúa.

En relación con lo anterior, Camerino (2000) entiende a las actividades físico-recreativas como aquellas que son flexibles de implementación, reglas, técnicas y tácticas; permitiendo así la participación de todo aquel que lo desee, los participantes pueden tener diversos roles durante la actividad y los equipos pueden ser heterogéneos, sin importar el sexo o la edad. En este mismo sentido, se requiere identificar la diferencia entre las actividades recreativas de las actividades recreadoras. En las primeras se entiende que la actividad recrea por sí misma, dejando de lado al sujeto; en las actividades recreadoras el acento recae sobre el sujeto, y es él quien les da sentido convirtiéndolas en recreativas (Cortés, 2016). Como se mencionó anteriormente para que una actividad cumpla con su objetivo recreativo debe haber predisposición del participante.

Las principales características de la recreación física son (Algar, 1982; Camerino, 2000; Cortés 2016; Hernández & Gallardo, 1994) se utiliza la actividad física como medio, son actividades que se realizan libre y espontáneamente, se efectúan en un clima caracterizado por alegría y entusiasmo, la participación es



desinteresada, deja un sedimento educativo positivo, disminuye el estrés, permite amplitud de movimiento, fomenta aprendizajes motrices, busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve, es más importante jugar con los demás que contra los demás, las decisiones respecto a la actividad se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes, contribuye a la autonomía de los participantes, ofrece una gran variedad de actividades tomando en cuenta dónde, cuándo, cómo y con qué se realizan.

La intervención recreativa:

Para Lema (2011), existen dos modelos de recreación: recreacionismo y la recreación educativa. El primero de ellos hace énfasis en la actividad dejando en un rol secundario a los participantes, se caracteriza por el simple consumo de actividades, por lo que la intervención tiene la finalidad de entretenimiento y diversión. La recreación educativa, es un modelo que hace énfasis en el desarrollo de conocimiento en un proceso grupal. Su objetivo es ofrecer una experiencia con fines educativos, colocando al participante como protagonista, se trabaja en grupos favoreciendo la socialización, normalmente son actividades que responden a los intereses de los participantes (Lema, 2009).

Ambos modelos corresponden a una intervención recreativa; sin embargo, el rol del profesional en recreación es distinto, en el recreacionismo, su objetivo es lograr la participación de la comunidad; mientras que en la recreación educativa se convierte en un

facilitador de aprendizajes (Lema, 2011), por lo que requiere desarrollar competencias pedagógicas.

Características:

De acuerdo con FUNLIBRE (2004), un programa recreativo tiene cuatro características esenciales: a) equilibrio, se refiere a que las actividades deben ser diseñadas para posibilitar la participación de personas de cualquier edad y sexo, así como proponer actividades formales e informales y de diferentes tipos. b) Diversidad, el programa debe estar estructurado con actividades con diversos niveles de dificultad que satisfagan diversos gustos y necesidades. c) Variedad, se sugieren actividades que rompan la rutina y sean motivantes. d) Flexibilidad, permite responder a las necesidades de los participantes y adicionar nuevas propuestas.

Ámbitos:

Existen 6 ámbitos en los que se desarrolla la recreación (Lema, 2011; Quintana, 1993): ámbito educativo, se desarrolla en una institución educativa, tiene una finalidad formadora de estudiantes, en base a valores, destrezas y conocimiento, es la pedagogía aplicada a la utilización del tiempo libre. Ámbito comunitario, son intervenciones realizadas en base a políticas establecidas en por autoridades gubernamentales y que van dirigidas hacia alguna comunidad, barrio o colonia. Ámbito sociocultural, se realiza en la comunidad, pero con la finalidad de formar valores y satisfacer necesidades, teniendo un enfoque eminentemente cultural. Ámbito terapéutico, son intervenciones

recreativas dirigidas a personas con discapacidad, adulto mayor o algún tipo de enfermedad; con la finalidad de promover hábitos de higiene y la utilización creativa del tiempo libre. Ámbito turístico, dirigido a personas que se encuentran en su periodo de descanso, se busca satisfacer necesidades de diversión y

Propuesta para el diseño de intervención recreativa

Los programas recreativos deben ir más allá de solo ser un entretenimiento y aprovechar las posibilidades pedagógicas (Mateo-Sánchez, 2017); en este sentido, la presente propuesta se enfoca en intervenciones de acuerdo con el modelo de recreación educativa. Sin embargo, no se limita a dicho modelo pudiendo aplicarse en el recreacionismo, con ciertas adaptaciones.

Esta propuesta, es un proceso cíclico dividido en 5 etapas, tomando nociones de intervenciones en base de a investigación-acción (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). En este sentido, el profesional en recreación no solo es el diseñador, aplicador y evaluador de la intervención. Se propone que adapte el rol de investigador de su propia práctica, recogiendo información durante la aplicación de actividades, para después de un proceso de análisis y reflexión mejorar la intervención, favoreciendo así la mejora continua. Otra particularidad es que valora a la satisfacción no solo de los participantes,

entretenimiento, pero no se puede dejar de lado el desarrollo personal; de esta manera contribuyendo al desarrollo turístico de determinada región. Ámbito organizacional, es la intervención recreativa en una empresa, el objetivo es contribuir al desarrollo individual y grupal en los trabajadores .

sino también, del grupo de colaboradores o promotores operativos recreacional (POR). Esta metodología propone actividades en base a fundamentos de la pedagogía de la aventura de (Parral, Caballero y Domínguez, 2009); destacando la importancia de fomentar actividades de análisis y reflexión. En este sentido, las actividades generan un aprendizaje, por lo que se convierte en una experiencia pedagógica, evitando que queden únicamente en un divertimento. Es una propuesta ideal para programas de larga duración e implementación periódica como veraneadas o campamentos de verano.

En esta propuesta se identifica a 2 figuras indispensables para llevar a cabo la intervención recreativa: a) El profesional en recreación, es el encargado de indagar en las necesidades de los participantes, realiza acciones recreativas con una base fundamentada y es conocedor de diversas metodologías didácticas (Waichaman, 1993), es el encargado de llevar a cabo las cinco etapas de esta propuesta. b) El promotor operativo recreacional (POR), es quien lleva a cabo las actividades recreativas de forma precisa justa y adecuada (Cortés, 2016).

1.1. Etapas de la propuesta de intervención recreativa



Etapa 1 (diagnóstico):


Consiste en recabar la mayor información posible de la población hacia la que está dirigido el programa recreativo, puede ser por medio de encuestas, entrevistas y observación no participativa, la finalidad es identificar habilidades, intereses, gustos y necesidades de la población. Por otro lado, también es importante tener certeza del espacio, material y recursos humanos necesarios para a intervención.

Etapa 2 (diseño):

Contempla cuatro aspectos fundamentales para la elaboración del documento, la justificación, que se puede encontrar en las normativas internacionales y leyes nacionales. Se plantean los objetivos, depende del del ámbito de intervención y las personas hacia quienes estará dirigida la intervención. se incluyen los aspectos generales, la información del programa, como el lugar, fechas, horarios, temática, tipos de actividades. Se proponen actividades con un orden lógico y congruentes con el aprendizaje experiencial, tendiendo como noción la pedagogía de la aventura de Parra et al. (2009).

Etapa 3 (aplicación/investigación):

Mientras los POR aplican las actividades el profesional en recreación realiza recogida de datos para su posterior análisis, se recomienda la técnica de



observación por medio de instrumentos como la pauta de observación, llevar un registro anecdótico o bitácora, la videograbación tiene ventajas importantes. El objetivo el recoger información para identificar fortalezas y debilidades durante el desarrollo del programa.

Etapa 4 (retroalimentación):

En esta fase se conoce la satisfacción de los participantes y el equipo de POR que intervinieron en el programa recreativo. Se recomiendan entrevistas y encuestas con preguntas breves, concisas pero que ofrezcan información. La finalidad es conocer la satisfacción desde dos perspectivas: los participantes y los POR; respecto a estos últimos, es conocer su punto de vista ya que son quienes tuvieron contacto permanente con los participantes.

Etapa 5 (rediseño):

Consiste en analizar la observación de las actividades en los registros anecdóticos, bitácoras y/o video grabaciones; comparar con los resultados de la etapa 4, de esta forma se obtienen datos provenientes de 3 fuentes de información (participantes, POR e investigador). El objetivo es identificar las fortalezas y debilidades del programa de intervención, desde una perspectiva holística y neutra, para finalmente realizar las modificaciones pertinentes, en favor de la mejora continua.


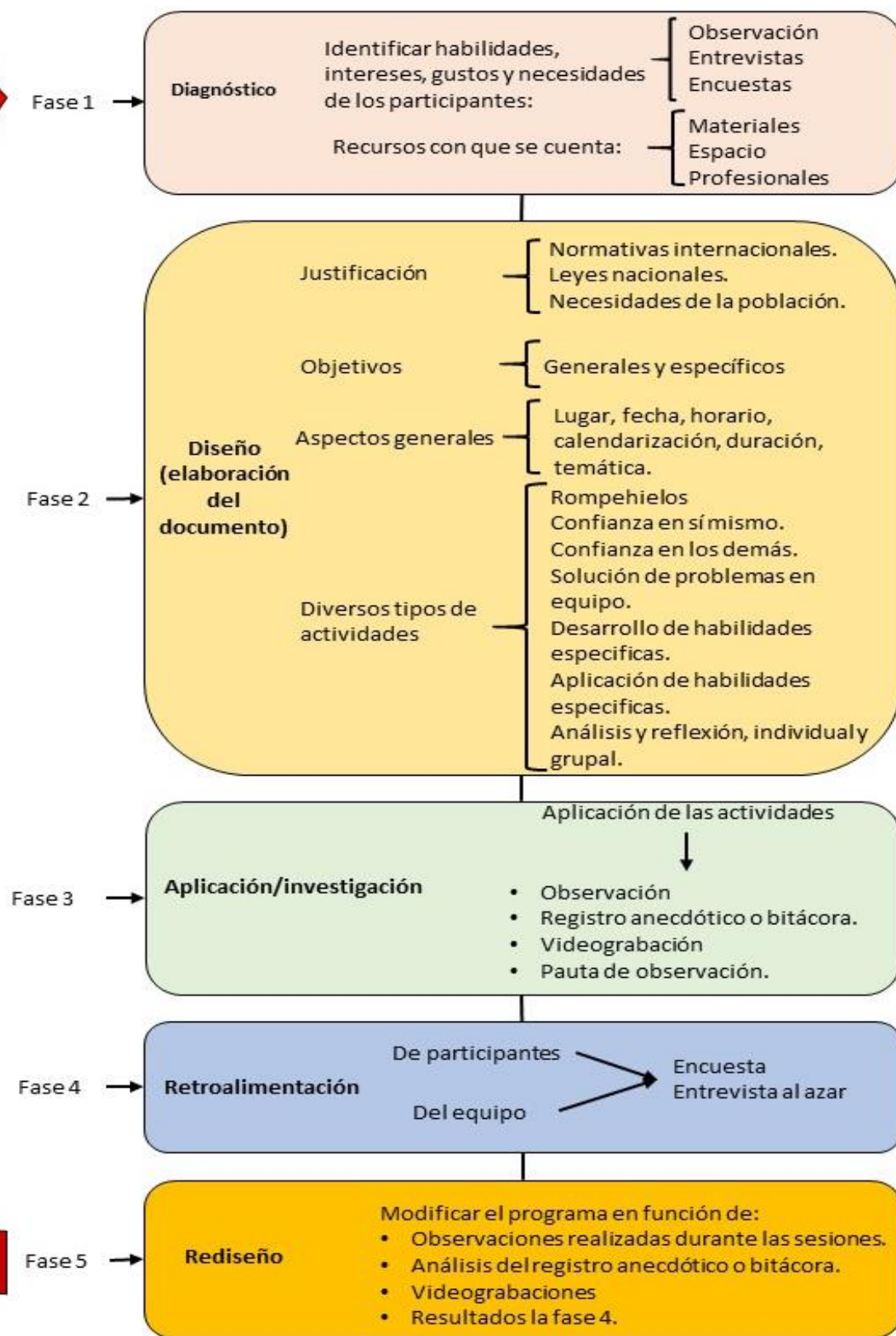


Figura 1. Diagrama de la propuesta para el diseño de intervenciones recreativas



CONCLUSIÓN

La presente propuesta de metodología para el diseño de intervención recreativa ofrece a estudiantes, docentes y profesionales en recreación, una alternativa para diseñar y rediseñar programas, con un enfoque analítico y crítico, con la finalidad de mejora constante. Esta metodología contempla aspectos relevantes como un diseño cíclico, incluir actividades con un orden lógico y congruente en un enfoque pedagógico, tomar en cuenta la satisfacción del POR, recoger información durante la aplicación. El profesional en recreación expande su campo de acción y aprendizaje, no es sólo el diseñador, aplicador y evaluador del programa, sino se convierte en un investigador durante el proceso, lo que sin duda le permite identificar las fortalezas y debilidades de su intervención.

Por último, es importante destacar la importancia de evitar caer en costumbres y actitudes nocivas en intervenciones recreativas con diagnósticos subjetivos, actividades elegidas solo para la experiencia y sin un enfoque educativo, evaluación del programa superflua y carentes de objetividad; peor aún, repetir periódicamente el programa, cometiendo los mismos errores.

REFERENCIAS

Algar, J. (1982). *Apuntes de clase de la asignatura tiempo libre y ocio*. INEF.

Alomoto, M., Calero, S., & Vaca, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la

depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56.

Alventosa, J. P., y Valcárcel, J. V. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, (100), 66-72.

Ayona, A. V. R., Bloisse, S. T., Vidal, G. D. P., Vera, D. F. V., Chang, J. M. Z., & Jaramillo, M. L. S. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-12.

Barquero, C. E. R. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 63-80.

Calero, S., Klever, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.

Calero, S., Maldonado, I. M., Fernández, A., Rodríguez, Á. F., & Otáñez, N. R. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 375-386.

Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. INDE publicaciones.

Cárdenas, M., Burbano, V., & Espitia, E. (2019). Efectos de un programa recreativo-pedagógico en las capacidades coordinativas en escolares. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, 22(1).

Cortés, M.A. (2016). *El tiempo libre y el juego en la educación: propuestas pedagógicas*. Homosapiens.

Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis. Revista Latinoamericana*, 9(26), 19-40.

FUMLIBRE (2004). Planeación y operación de programas recreativos. Recuperado de 20 de enero del 2021 de <https://www.funlibre.org/documentos/irdr/planeacion.html>

Gómez, J. B., Sánchez, M. C., Castro, C., Vázquez, A. E., & Romero, E. M. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Heducasport*, (1), 49-62.

González, R. A. R., & Zueck, M. D. C. E. (2020). Experiencia didáctica: "los piratas de barba negra". *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 11(65).

Hernández, B., Chávez, E., Torres, J., Torres, A., & Fleitas, I. M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-16.

Hernández, M., & Gallardo, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. *Apuntes de Educación Física*, (37), 58-67.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). McGraw-Hill.

Kraus, R., & Curtis, J. (2000). *Creative management in recreation, parks and leisure services*. McGraw-Hill.

Labrador, M. Y. S. (2019). La inclusión de las personas con discapacidad a las actividades físico-recreativas turísticas en villa clara. *Ciencia y Actividad Física*, 5(2), 36-47.

Lema, R. (2009). *El enfoque educativo de la recreación como proyecto de formación*. Bilbao: Universidad de Deusto. Mimeo.

Lema, R. (2011). La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos. *Revista latinoamericana de recreación*, 1(1), 77-90.

Martínez, J. (1985). *El concepto de recreación en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico. Temario de oposiciones*. INEFC. Educación Física y Deportes.


Mateo-Sánchez, J. L. (2017). El programa recreativo y su proyección formativa. *Revista científica especializada en Cultura Física y Deportes*, 14(34), 96-106.

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS. Sitio web https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,%20actividades%20moderadas%20y%20vigorasas.

Parra, M., Caballero, P., y Domínguez, G. (2009). Pedagogía de aventura. En M.E. García (coord.), *Dinámicas y estrategias de recreación, más allá de la actividad físico-deportiva* (pp. 199-258). Grao.


Quintana, J.M. (1993). *Los ámbitos profesionales de la animación*. Narcea

Torres, M. A. S., & Torres, M. M. S. (2017). Actividades físico-recreativas y




motricidad: proyecto para la inclusión de niños con discapacidad. *Lecturas: educación física y deportes*, 22(227).

UNESCO. (2015). Carta internacional de la educación física, la actividad física y



el deporte. Recuperado el 13 de enero del 2021 de http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html



Copyright (c) 2022 Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

