



“La Recreación en la Actividad Física para la Salud”

Enrique Chávez
Universidad de las Fuerzas Armadas
mechavez1@espe.edu.ec

RESUMEN

Una de las principales causas de muerte sino la primera a nivel mundial es la inactividad física. Unesco en el 2015 plantea que Actividad Física es cualquier movimiento que exija gasto de energía y que además de la Educación Física y el Deporte, la AF incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería, es decir varias de la manifestaciones de la Recreación. Al ser la Educación Física el punto de entrada hacia la práctica de una actividad física durante toda la vida y al tomarse en cuenta que las actividades recreativas deben promover diversión, descanso y desarrollo humano, creemos que las actividades recreativas dinámicas deben ser el reto de los profesionales del área, para inducir a nuestra sociedad, a encontrar en las actividades recreativas del tiempo libre el alcanzar una cultura de ocio que nos permita calidad de vida a pesar de los niveles estresantes de la sociedad actual.

En todo el mundo, muchas de las principales causas de mortalidad están relacionadas con enfermedades no transmisibles. Vivimos una realidad en que los modelos educativos están orientados al proceso pedagógico y al accionar de los profesionales más no al resultado de aprendizaje en Actividad Física para la Salud como hábito para la vida. Se ha propuesto Objetivos de Educación Física que no responden a la necesidad de la sociedad y que incluso no están relacionados con la propuesta de Educación Física de Calidad publicado por UNESCO 2015.

Si la Educación Física no cumple con los objetivos de inducir Actividad Física y Deporte para toda la vida, debemos transformarla o buscar otras opciones, por ello la Recreación-Acción para un estilo de vida saludable es la solución dentro y fuera de ámbito escolar. Hay países que usando áreas para la recreación han logrado disminución del sedentarismo. Empecemos Ya!!

Palabras clave: Recreación, Actividad Física, Educación Física, Calidad de Vida, Enfermedades No transmisibles, sedentarismo

Introducción



Una de las principales causas de muerte sino la primera a nivel mundial es la inactividad física. Unesco en el 2015 plantea que Actividad Física es cualquier movimiento que exija gasto de energía y que además de la Educación Física y el Deporte, la AF incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería, es decir varias de la manifestaciones de la Recreación.

Al ser la Educación Física el punto de entrada hacia la práctica de una actividad física durante toda la vida y al tomarse en cuenta que las actividades recreativas deben promover diversión, descanso y desarrollo humano, creemos que las actividades recreativas dinámicas deben ser el reto de los profesionales del área, para inducir a nuestra sociedad, a encontrar en las actividades recreativas del tiempo libre el alcanzar una cultura de ocio que nos permita calidad de vida a pesar de los niveles estresantes de la sociedad actual.

La utilización del Tiempo Libre en la actualidad, es uno de los factores que con su desarrollo incontenible del mundo de la ciencia y la tecnología, desde finales del siglo pasado; ha cambiado a los seres humanos de la sociedad postmodernista. La presencia de innumerables opciones tecnológicas para ocupar el Tiempo Libre en especial de los jóvenes, en la actualidad ha influenciado en la presencia precoz de indicadores de desequilibrio de diversas áreas de la sociedad que están presentes en la calidad de vida y bienestar de la misma

El uso del tiempo libre forma parte esencial de la vida de todas las fajas etarias y en especial de la niñez y adolescencia por su trascendencia en la adultez y en el adulto mayor, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y escuela; la niñez y la adolescencia tienen su principal importancia porque lo que se haga o se deje de hacer repercutirá en la vida futura del ser humano

Si consideramos que el Tiempo libre es el tiempo que se encuentra fuera del tiempo obligatorio de trabajo, estudio y vida familiar, observamos con preocupación que la sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de mejorar la calidad de vida, que la perdió, precisamente por el uso inadecuado del tiempo libre, en donde las actividades recreativas en sus manifestaciones dinámicas, desaparecieron

La carencia de vivencias recreativas dinámicas en el tiempo libre para fortalecer el bienestar y la calidad de vida; ha llevado al ser humano en especial en este milenio, a quebrantamientos de su salud tanto en el enfoque biológico como en el psicológico y social; por su dificultad de ocupar el tiempo libre de forma adecuada. Solamente transformando las necesidades del ser humano, en actividades dinámicas y hábitos motores, lograremos que el sedentarismo disminuya y los indicadores de enfermedad se controlen o erradique de



nuestras vidas y no sea el cúmulo de enfermedades crónicas, degenerativas y poco saludables.

Las manifestaciones recreativas en el tiempo libre para una cultura de ocio saludable está siendo amenazado por las condiciones de la vida moderna. Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días. Los medios de comunicación tienen un gran poder de convocatoria, están haciendo que el tiempo libre se viva sin profundidad, sin interés técnico, científico, artístico, ético, etc. Las redes sociales, la televisión con su variada programación desgastada y dañina para los televidentes (especialmente niños y jóvenes), merece ser revisada por las autoridades competentes. La información no adecuada devora el tiempo que podría estar dedicado en parte a lecturas provechosas y necesarias para la autoformación y el desarrollo personal. Esto conduce a una lucha permanente contra la inadecuada utilización del tiempo libre, que es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica. Ahora debemos redefinir si son libertad o necesidad.

Muchas propuestas y teorías hemos venido majando en los últimos tiempos sobre el tiempo libre, desde la que permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal, hasta Dumazedier (1950) y Waichman (2004) en que argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones; en Ecuador en el Plan del Buen Vivir 2009-2013 se hablaba ya de Ocio Liberador que no se lo entendió y peor aún que nadie se preocupó trabajar por él y desapareció en el siguiente ciclo.

Nos alineamos con Dumazedier, J (1964); que en su Teoría Funcionalista o “3D”: descanso, diversión y desarrollo humano, afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

El descanso nos libra de la fatiga, en este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones diarias, en especial por el trabajo. La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; y, en el desarrollo humano en especial de la personalidad, en este sentido el tiempo libre favorece la participación y relación social así como la realización de nuevas actividades.



Creemos que incrementar una 4D de dinámico es una buena opción Chávez-Sandoval (2012), a fin de concientizar a la sociedad que si no nos movemos; el sedentarismo y ahora en los últimos años estadísticas de inmovilismo estamos condenados a sufrir enfermedades que en años anteriores no lo padecíamos.

El sedentarismo producto del uso inadecuado del tiempo libre influye en la carga mundial de morbi - mortalidad directamente por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular: la hipertensión, patologías cardiacas y la obesidad. El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de Vida No Saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas.

Esto es lo que se maneja en los entornos gubernamentales y no gubernamentales, es decir lo Biológico de la Salud, se evidencia muy poco el trabajo de los problemas relacionados con el aspecto Psicológico y Social si nos preocupáramos de la Salud en su concepto holístico. Tanto en publicaciones del área de recreación, del deporte, de la actividad física, de la educación física, de la cultura física, etc.; observamos que el manejo conceptual es una falencia a solucionar ya que hablamos de Ciencias del Deporte y su relación con la Recreación, sin tener claro que son sistemas totalmente diferentes de abordaje científico.

Conceptualización

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura – UNESCO en su documento: “Educación Física de Calidad” - EFC, en febrero del 2015, propone una Guía para los responsables políticos. Esta Guía fue elaborada con un trabajo conjunto de colaboración entre la Comisión Europea, el Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (ICSSPE), el Comité Olímpico Internacional (COI), el PNUD, UNICEF, UNOSDP y la OMS, y se propone un documento que quiere ser una base de información para impartir una educación física de calidad a todas las edades, desde la educación infantil hasta la secundaria. En este sentido, la Guía representa un documento clave de apoyo a los responsables políticos (jefes de departamento o altos funcionarios de los ministerios) para rediseñar la política de educación física y acelerar el desarrollo de varias dimensiones del capital humano de una manera única e integral.

La Recreación, el deporte y la educación física como veremos más adelante son esenciales para la juventud, una vida sana, sociedades resistentes y la lucha contra los problemas bio-psico-sociales de la sociedad actual. Pero esto no sucede de forma espontánea —la acción de los gobiernos y el apoyo de la comunidad internacional son



necesarios dice la UNESCO. El derecho fundamental de acceder a la educación física está consagrado en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (1978)— hoy, tenemos que hacer mucho más para garantizar este derecho se realiza plenamente por todos. Este es el objetivo de la Guía para Educación Física de Calidad, desarrollada con nuestros socios de la ONU basándose en una larga cooperación, incluso durante la quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS V) en Alemania, 2013.

“Presenta varios indicadores de referencia para la prestación de una EFC y la formación de docentes; listas de verificación para el fortalecimiento de la prestación; ejemplos de buenas prácticas y una matriz normativa para desarrollar una EFC inclusiva dentro de un ciclo político completo. Como complemento a esta Guía, se ha confeccionado una infografía relacionada para Ministros y un kit de herramientas para los profesionales, diseñados para un público objetivo específico”

En su propuesta de Terminología clave, plantea los conceptos mediante los cuales se debe trabajar en nuestra área; en lo que a nuestra área se refiere conceptualiza que la **Actividad Física (AF)** es:

“es un término amplio que comprende cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física y el deporte, la AF incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería”. (Fuente: adaptación de Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

En las últimas líneas se habla de que la Actividad Física incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería, que son manifestaciones de la Recreación, por lo que se torna un componente de los más importantes a desarrollar en el ser humano cuando hablamos de Educación Física ya que se conceptúa que la **Educación Física de Calidad (EFC)** es:

“es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una



vida físicamente activa”. (Fuente: adaptación de Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

De lo expuesto se extracta que en la Actividad Física se incluye Educación Física, Deporte y Recreación; y, que la EFC actúa como un punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La Educación Física expone a los jóvenes a una serie de experiencias que les permitan desarrollar habilidades y conocimientos necesarios para aprovechar todas las oportunidades que existen hoy para dar nuevas formas de ciudadanía global; Bokova I., (2015).

A pesar de que este poder es reconocido en muchos países, la Educación Física, hay una disminución global en sus resultados y más recreación no ha sido inducida, podemos afirmar incluso que cada vez jugamos menos, que disfrutamos menos que no tenemos un desarrollo emocional hacia la vida. Vivimos una realidad en que los modelos educativos están orientados al proceso pedagógico y al accionar de los profesionales más no al resultado de aprendizaje en Actividad Física para la Salud como hábito para la vida. Se ha propuesto Objetivos de Educación Física que no responden a la necesidad de la sociedad y que incluso no están relacionados con la propuesta de Educación Física de Calidad publicado por UNESCO 2015. Esto contribuye a alimentar una crisis mundial de la salud – según estimaciones conservadoras, la inactividad física representa el 6 por ciento de la mortalidad mundial.

Si la Educación Física no consigue que la Actividad Física sea un hábito en el adulto después de su fase colegial, no debería existir y si la Educación Física no utiliza las diferentes manifestaciones de la Recreación para un uso adecuado del Tiempo Libre para alcanzar una Cultura de Ocio saludable, tampoco debería existir.

Si la Educación Física no cumple con los objetivos de inducir Actividad Física y Deporte para toda la vida, debemos transformarla o buscar otras opciones, por ello la Recreación-Acción para un estilo de vida saludable es la solución dentro y fuera de ámbito escolar. Hay países que usando áreas para la recreación han logrado disminución del sedentarismo.

Varias investigaciones demuestran que en el adulto las actividades recreativas están por encima de las actividades deportivas o del deporte competitivo, por ello el gran reto de practicar y de inducir a todo nivel el área que nos compete.

Propuestas y Contradicciones



En el presente milenio las Ciencias aplicadas a la Actividad Física y el Deporte han concluido que el Ser Humano se mueve por Salud con la Actividad Física y por el Alto Rendimiento con el Deporte Competitivo.

Realizar por lo menos 30 minutos de actividad física, todos los días, continuo o acumulado y de intensidad moderada. Disminuir el tiempo de estar sentado y realizarlo espontáneamente en cualquier momento del día, propone Matsudo, (2013), estas actividad continuas o acumuladas indudablemente deberán priorizarse manifestaciones de actividades recreativas en donde como propone las 4D es decir Descanso, Diversión, Desarrollo y Dinámico serán una solución para fortalecer la Salud en el presente siglo.

El Ser Humano siempre se movió por necesidad, NO SE MOVIÓ POR DEPORTE como ciertos profesionales y autoridades lo piensan así. Indudablemente que las Actividades Deportivas, No el Deporte Competitivo que es un Sistema completamente diferente, es una opción. La Actividad Física para la Salud en donde la Recreación es una de las mejores opciones es la solución de nuestra problemática.

La gente Feliz vive más, gana más y se enferma menos según un estudio sociológico de la London University del 2010, uno aprende a ser Feliz, pero ni la Universidad, ni el colegio te enseñan cómo ser Feliz, Jurgen Klaric, (2014). En la recreación en cambio sino hay disfrute no estamos practicando el fortalecimiento de una cultura de ocio saludable, razón fundamental para que emprendamos en poner en práctica todas las manifestaciones de la recreación a fin de ser seres humanos desarrollados y saludables.

En una publicación de abril del 2015, se reporta en la Encuesta de las Condiciones de Vida- ECV, realizado por el Instituto de Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) que: en ocho años (2006-2014) la actividad física en Ecuador se incrementó en un 8,6%. En estos mismos años los espacios para la recreación del ecuatoriano se fueron fortaleciendo, actividades como bailo-terapias que debería llamarse baile-acción, actividades recreativas dirigidas para el adulto mayor, para grupos vulnerables, y muchos programas más, fueron obligatorias a que se ejecuten por los gobiernos locales, por constar en el Plan Nacional del Buen Vivir.

Se invirtieron en parque temáticos, ecológicos y recreativos para el servicio de la sociedad y vemos con agrado que incluso sin ningún profesional del área incidiendo directamente, el pueblo comenzó nuevamente a encontrar en el medio ambiente opciones de diversión y descanso que han aportado al desarrollo humano y que con actividades



dinámicas vencieron la inactividad física que el mundo globalizado nos vendió a nombre de la comodidad.

En marzo del 2014, el Ministerio de Educación mediante acuerdo 41, aumento las clases de Educación Física de dos a cinco horas semanales dentro del Programa Escolar de Actividad Física en todos los Plantes del Sistema Educativo Público del Ecuador. El Programa Aprendiendo en Movimiento cuya misión es “Poner en movimiento a los estudiantes a través de una selección de juegos y actividades recreativas que aportarán al desarrollo en distintos objetivos del conocimiento corporal, habilidades psicomotrices, de interacción social y ambiental; favoreciendo el descubrimiento y profundización de otros saberes escolares y la articulación de los valores con sus necesidades en la cotidianidad”, han sido un gran aporte.

Ahora bien, debemos tener en claro que el hacer ya, es un primer paso fundamental en la activación de la sociedad y que la actividad recreativa es la más importante hacerla por las 4D ya expuestas.

Según el documento de Educación Física de Calidad del 2015, el diseño curricular según este concepto dice que la “educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices”, quiere decir que uno de los objetivos e indicadores de la asignatura deberán estar relacionados con lo motriz. Se propone objetivos e indicadores por edades desde los 5 a los 18 años, a fin de que se cumplan en cada uno de los años lectivos. Se fundamenta que:

- De los 5 a los 8 años se debe enfatizar el trabajo en el Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas y de las Capacidades Físicas Coordinativas.
- De los 8 a los 12 años en el fortalecimiento de las Habilidades Motrices Básicas ya consideradas como destrezas físicas y deportivas.
- Destrezas físicas orientadas a la vida diaria y no solo a las destrezas deportivas como se lo ha venido manejando.
- Y de los 12 a los 18 años a las Capacidades Físicas Condicionales para que a los 18 años procedamos a evaluar la actividad física como hábito relacionado con el volumen, intensidad y frecuencia de la misma

Desafortunadamente, en el Diseño Curricular de Educación Física a nivel escolar y colegial presentado no se evaluará el desarrollo psicomotriz, la pregunta es entonces quien lo hará cuando es una de la falencias enormes del ser humano que hace actividad física para la Salud y del deportista que se perfila para el alto rendimiento, podríamos decir que al menos en nuestros países está garantizado que el deporte de alta competencia agonizará más



rápido de lo esperado y que el ser humano cada vez desmejorará en la intención de mejora el nivel de actividad física

Llegar con la Recreación como política de Estado y no de Gobierno es una lucha que debemos incursionar. Proponer formación de profesionales en el área de la Actividad Física y el Deporte en donde la Recreación sea uno de los pilares fundamentales de su formación para la intervención hacia una sociedad saludable es otra de las opciones.

El nuevo paradigma de la Actividad Física para la Salud del Pueblo y el Deporte para el Alto Rendimiento se evidencian profundamente en nuestro país en el Plan para el Buen Vivir 2013-2017 y eso es lo que la Carrera de la Universidad de la Fuerzas Armadas-ESPE viene trabajando desde el año 2000 en que se Diseñó la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación y ahora en la Carrera de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Con el fin de ofrecer respuestas a las demandas sociales y nuevos paradigmas en referencia a la calidad de vida de la población ecuatoriana, la concepción de la Carrera en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte permite la apertura de nuevos campos, perfiles y áreas, sustentadas en el Plan Nacional del Buen Vivir (2013-2017), enmarcándose en la siguiente fundamentación:

El Socialismo del Buen Vivir

Principios y orientaciones

Sociedad con trabajo liberador y tiempo creativo

Con ello se busca reducir la presión en el trabajo, sin descartar que se trata también de un espacio para el desarrollo de facultades humanas, en beneficio de otras dimensiones de la existencia social: *el ocio creador*, el arte, el erotismo, *el deporte*, la participación democrática, la celebración festiva, el cuidado de las personas y de la naturaleza y la participación en actividades comunitarias.

El ocio y el deporte como desarrollo de facultades humanas.

Tecnología, innovación y conocimiento

El desarrollo sostenido de las fuerzas productivas, dentro de un marco normativo que coadyuve a la (re)distribución de los factores de producción y de la riqueza, deberá estar dirigido hacia el progresivo incremento de la eficiencia en la satisfacción de las necesidades y hacia la generación de un aumento de la productividad.



Esto posibilitará la reducción progresiva de la jornada laboral (treinta y cinco horas semanales es un reto modesto en el largo plazo) y un mayor ***disfrute del tiempo libre***.

Se evidencia de la importancia de las actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre a fin de llegar a una cultura de ocio

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de la población.

Políticas:

- 3.1.** Promover el mejoramiento de la calidad en la prestación de servicios y atención que componen el Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social. **3.2.** Ampliar los servicios de prevención y promoción de la salud para mejorar las condiciones y los hábitos de vida de las personas.
- 3.6.** Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.
- b) Establecer, a través de la autoridad competente, **los requerimientos calóricos** y nutricionales estándares recomendados para el país, de acuerdo a edad, sexo y **nivel de actividad física** y con pertenencia geográfica y cultural.
- 3.7.** Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.
- a) **Masificar las actividades físicas y recreativas** en la población, considerando sus condiciones físicas, de los ciclos de vida, culturales, étnicos y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.
- b) **Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.**
- c) **Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.**
- d) **Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes** en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación **de ciudadanos activos.**
- e) Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las **habilidades y destrezas** de la



población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas.

- f) Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de **deporte o actividad lúdica** en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil.

Objetivo 4: Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Políticas:

4.3 Promover espacios no formales y de educación permanente para el intercambio de conocimiento y saberes para la sociedad aprendiente

c. Promover la oferta de educación continua de calidad en diversas áreas para la realización personal, *recreación*, más allá de los ámbitos laborales y productivos

h) Asegurar que los planes y programas educativos incluyan y promuevan la **educación física**, la formación artística y la expresión creativa, con prioridad para niños, niñas y adolescentes.

4.9 Impulsar la formación de áreas de conocimiento no tradicionales que aportan a la construcción del Buen Vivir

a. Ampliar la oferta educativa a nivel superior, para la formación de profesionales en áreas vinculadas con las artes, **el deporte**, las artesanías, los servicios esenciales para la vida y las ciencias del mar.

Objetivo 5: Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad.

Política 5.1 Promover la democratización de disfrute del tiempo y del espacio público para la construcción de relaciones sociales solidarias entre diversos

f. Ampliar y diversificar los espacios públicos seguros y cálidos, para el disfrute colectivo y el aprovechamiento del ocio liberador, con pertinencia cultural y geográfica en su diseño y gestión.

m. Fortalecer y democratizar los espacios y programas públicos de actividad física, expresión corporal, recreación y mejoramiento de la salud.

Promover la democratización del disfrute del tiempo y del espacio público para la construcción de relaciones sociales solidarias entre diversos. La Carrera comprometida con la identidad nacional cultural del contexto social, la plurinacionalidad y la



interculturalidad, en el que nuestro profesional se desenvolverá, promulgará una formación inter – trans y multi disciplinar, permitiéndoles ser promotores líderes de proyectos que beneficien a la comunidad.

La construcción de los espacios públicos de encuentro común debe entenderse como un ejercicio de política pública integral en el cual la institucionalidad de la política pública cultural –la CCE, su red de núcleos provinciales y los centros interculturales comunitarios– debe articularse a bibliotecas, escuelas y espacios de *recreación* y de expresión artística y cultural.

Este modelo del Plan del Buen Vivir en nuestra área en donde a Recreación, el Tiempo Libre, el Ocio relacionado con la Actividad Física, la Salud, la Calidad de Vida y el Bienestar Social son valiosas oportunidades que los profesionales del área debemos aprovechar en nuestros países o buscar la manera para que mediante el intercambio de experiencias exitosas podamos abrir caminos asertivos para alcanzar lo que hemos propuesto en nuestra ponencia, **“LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD”**

Conclusiones

Sin quitar importancia a todo el análisis teórico que debemos hacer en el área, creemos que la sociedad moderna nos presenta un escenario en donde el ser humano se está autodestruyendo consciente o inconscientemente. Por ello debemos priorizar cual es el principal problema, la Organización Mundial de la Salud –OMS ha calificado de pandemia los crecientes niveles de sedentarismo, así como el sustancial riesgo de enfermedades que viene en asociación. Desafortunadamente así como el tsunami de la obesidad en más de 30 años no está siendo controlado, observamos que del sedentarismo estamos yendo al inactividad física que es más peligrosa y en algunos casos al inmovilismo todo a nombre de la comodidad, en un estudio publicado en Lancet 2012 por I-Min Le et al, la inactividad física es el segundo factor de riesgo de muerte. Volver nuevamente a ser activos es la solución para controlar los cinco primeros factores de riesgo de muerte, actividades recreativas con disfrute, desarrollo humano, descanso y dinámico es la mejor opción para que la Recreación en la Actividad Física para la Salud haga presencia y en el hacer aportemos a la Calidad de Vida de la población mundial.

Bibliografía

Aguilar, L., Incarbone, O. (2005). Recreación y animación. Armenia: Kinesis,



- Cervantes, J. L. 1992. Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos.
- Dumazedier, J. (1998). Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
- Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
- Educación Física de Calidad. UNESCO . 2015
- Plan Nacional Para el Buen Vivir 2009-2013. Ecuador, G. 2009.
- Plan Nacional Para el Buen Vivir 2014-2017. Ecuador, G. 2013.
- Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Básica. 2015. Quito - Ecuador.
- Currículo Educación Inicial 2014. Quito - Ecuador.
- (s.f.). Regimen Academico ESPE.