

---

---

## ESTRUCTURACION DE LOS PROGRAMAS RECREATIVOS UNIVERSITARIOS

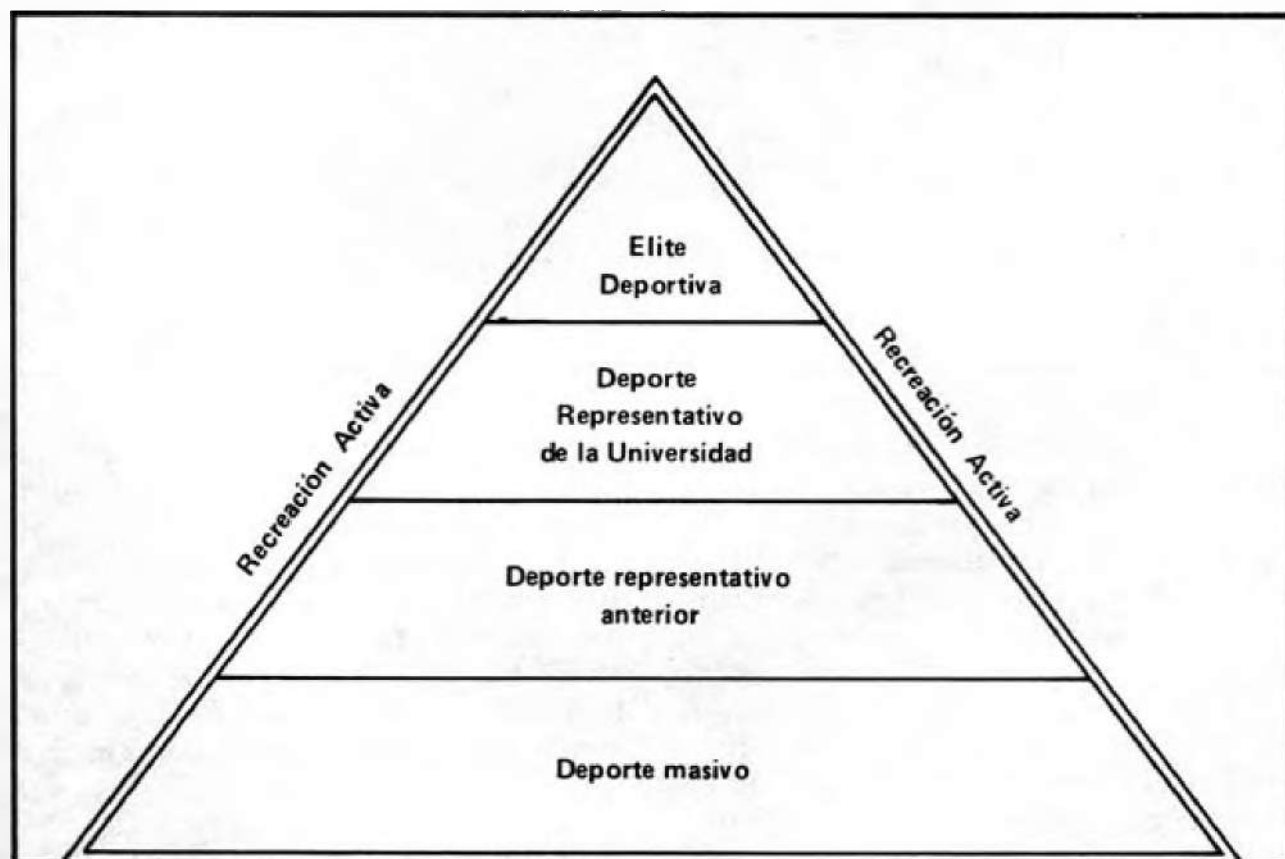
Alberto Calderón García\*

"DIME TU ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE  
Y TE DIRE QUIEN ERES". MARC.

### I. INTRODUCCION:

Los programas recreativos que se ofrezcan a través de la oficina de deportes de las universidades colombianas, deben ser de carác-

ter activo, como única vía de rescatar a los individuos de la comunidad universitaria que no ascienden en la pirámide elitista del deporte competitivo.



---

\* Jefe del Departamento de Educación Física, U. Pedagógica Nacional.

Aunque algunos autores enfocan la definición de recreación, como el uso constructivo del tiempo libre (1), es pertinente que en la principal institución gestadora de profesionales de la sociedad, pretenda darle una destacada importancia a la recreación física o activa, por cuanto el individuo tiene muy pocas oportunidades de sentir el efecto de programas kinéticos altamente motivantes y entretenidos.

La atención recreativa del sujeto de la urbe y del medio rural se sustrae a la pasividad expresada en la contemplación y en su actitud de espectador que le pueden producir

alegría, distracción anímica y espiritual en ocasiones, con detrimento de su salud mental y física.

El ocio de los escolares y universitarios de acuerdo a una encuesta de opinión de la ANIF (2) realizada en 1980, corresponde a cinco horas diarias y los sábados y domingos de doce horas, para un total de 49 horas semanales. Esta cifra representa un alto índice de desocupación, comprobado anteriormente en el alarmante guarismo de 25 horas que alumnos universitarios reservaban a "no hacer nada", detectado en una investigación en la Universidad Central del Valle (3).

RANGO, POBLACION ITEM	OFICIO SEMANAS LABORALES				OFICIO DOMINGOS FESTIVOS			TEMPORADA VACACIONAL			TOTAL OCIO ANUAL	
	OCIO DIARIO (HORAS)	DIAS OCUPADOS A LA SEMANA	SEMANA TRABAJO	TOTAL OCIO (HORAS)	OCIO DIARIO (HORAS)	DOMINGOS FESTIVOS	TOTAL OCIO (HORAS)	OCIO DIARIO (HORAS)	DIAS VACACION.	TOTAL OCIO DIARIO	HORAS	%
	Población Ocupad.	1,5	6	46	414	12			12	15		
Población Estudiantil	5	5	44	1.100	12			12	30	360	2.828	32,7
AMAS DE CASA												
- Sector Popular	-	7	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Clase Media	5	6	46	1.300	7	64	448	12	15	180	2.008	23,2
- Clase Alta	10	6	46	2.760	10	64	640	12	15	180	3.580	41,4
- Infantiles	-	-	-	-	12	360	4.320	-	-	-	4.320	50
Ancianos Inválidos, etc.												

De ahí que muchas entidades focalizan su interés en copar ese tiempo residual cotidiano con actividades que mejoran el desarrollo del hombre moderno, acorralado por el síndrome de la tecnología y su consabido resultado sedentario.

Por esto es imprescindible dirigir nuestros objetivos hacia el fomento de una recreación activa, física y deportiva, que satisfaga el comportamiento motriz del individuo, a través de experiencias y actividades que le proporcionen bienestar a su salud física y mental.

No quiere este concepto atentar contra la

macrodefinición de la recreación que da Butler (4), cuando parafrasea: "La recreación es cualquier forma de experiencia o actividad en que el individuo se compromete independientemente porque obtiene autosatisfacción y entretenimiento". Pero si categorizar la recreación a nivel universitario como una fuente integradora del hombre a través de su diversión lograda mediante su accionar motriz.

## II. UBICACION DE LA RECREACION ACTIVA:

Es trascendente que miremos el lugar correspondiente a la recreación activa y de-

portiva dentro del contexto de programas y funciones de la oficina de deportes de la universidad, planteado en este cuadro de acuerdo a algunos esquemas canadienses (5).

Es observable que esa actividad está dentro del concepto intramural y sus usuarios, provenientes de los diferentes estamentos universitarios, además de conseguir recrearse en las actividades de PARTICIPACION LIBRES, pueden obtener satisfacciones en los demás programas, intramurales, como el

educativo, el competitivo y el de Club.

Como se demostró en una investigación adelantada en el departamento de deportes de la Universidad de Texas A y M., el deporte intramural que nosotros denominamos interfacultades, interroscas o inter-colonias, sufre de una metamorfosis o medida que los equipos evolucionan en desarrollo del campeonato.

Hay tres tipos de equipos participantes en los juegos intramurales:

PROGRAMAS ACTIVIDADES	INTRAMURAL				Interuniversitarios	Entrenamiento	Escuela de Deportes
	Educativo	Competitivo	Participación libre	Clubes			

- a. Aquellos que quieren mejorar su salud practicando el deporte, sin importarles la victoria.
- b. Aquellos que se inscriben por distraerse, también sin importarles la victoria, y
- c. Aquellos altamente competitivos, para quienes la victoria es su objetivo.

incrementando su deseo de ganar proporcionalmente a su éxito en cada una de las confrontaciones.

Esto como un mero ejemplo de la recreación deportiva con participación libre que hoy en día en algunos países está tendiendo a un rendimiento gradual. Otro ejemplo patético es el de varios países socialistas en que las actividades kinéticas recreativas están dirigidas a todos los núcleos de población incluyendo los gerontes. El montañismo es una práctica regular en esos países, pero la ascensión a una cima se cumple cada vez en menos tiempo o abordando obstáculos cada vez mayores.

### III. RECREACION ACTIVA U ORGANICA:

Luego de cavilar mucho sobre tratar de separar la recreación activa o deportiva de la pasiva o contemplativa, me decidí por equiparar a la primera con el término ORGANICO, pues sus objetivos deben estar encaminados al mejoramiento del organismo en general.

Analicemos qué sucede con un órgano cualquiera, pensemos en el músculo cardíaco, que asociado con el ejercicio determina la resistencia cardiovascular, tan de boga hoy en día que el índice de enfermedades coronarias se ha incrementado (6), surgiendo el trote o "Jogging" como una alternativa preventiva, y curativa de este tipo de sintomatología.

- a. El corazón establece la función circulatoria y respiratoria para realizar un trabajo cualquiera.
- b. La exigencia marcada por un trabajo continuo desarrolla y fortalece el corazón.
- c. El corazón se adapta a diversas exigencias.
- d. Si no hay exigencia el corazón no se desarrolla.
- e. Estímulos demasiado fuertes o sobre-exigencias traumatizan al corazón.
- f. Una carga de trabajo rehabilita y fortalece el corazón cuando ha sufrido patologías.

En síntesis se puede decir que la recreación activa y deportiva debe mejorar la CALIDAD DE LA VIDA, en los dominios afectivo, cognoscitivo, sicomotriz, a través de programas que racionalicen la utilización del tiempo libre, brinden integración social, creatividad y salud.

### IV. NECESIDADES DEL TIEMPO LIBRE:

Para estructurar los programas de recreación activa debemos tener presente las necesidades de los usuarios en la utilización del tiempo libre, que se mencionan en el libro

alemán DER FREIZEITSPORTLEITER, traducido fraccionadamente por la profesora Ana L. Chaparro (7).

#### 4.1. Necesidad de recuperación-relajación y bienestar (recreación).

- Reunir fuerzas "tanquear".
- Recuperación orientada a la salud.
- Intensificación de la sensación corporal
- Liberación de la exigencia cotidiana - juego libre- relajación síquica y espiritual.
- Sentirse libre de sobre o sub-exigencias.
- Tener paz.
- Bienestar (salud mental).

#### 4.2. Necesidad de equilibrio, distracción (compensación).

- Compensación de cariño o comprensión.
- Suspender las exigencias (no hacer nada, haraganear, etc.).
- Descarga de órdenes, reglas, preceptos, obligaciones.
- Liberación de objetivos y metas fijadas.
- Deseos de voluntariedad, estar libre de opresión.
- Necesidad de cambio, diversión, placer, disfrute de la vida en forma consciente.

#### 4.3. Necesidad de conocer, aprender y reestructurar aprendizajes (educación).

- Nuevos conocimientos.
- Orientación hacia nuevos incentivos e impulso a las vivencias.
- Comportamientos curiosos y experimentales.
- Cambio y actuación de roles y aprendizaje de otros roles.
- Necesidad de autoafirmación.
- Poder desarrollar las fuerzas del yo.
- Necesidad de aprender y realizar.
- Nuevas posibilidades de acción propia.
- Modificación de la personalidad.

#### 4.4. Necesidad de autoconocimiento, auto-experiencia y autoencuentro (contemplación).

- Autoconocimiento (auto-observación, auto-reflexión).

- Aprender a conocerse, a entenderse y tolerarse.
- Auto-valoración y auto-conciencia. Verse a sí mismo en forma objetiva.
- Auto-liberación del stress, de la risa y de la carga nerviosa.
- Vivir –por sí mismo– (vivenciar la propia individualidad).
- Encuentro de la identidad.

#### 4.5. Necesidad de participación, contacto social y sentido de convivencia.

- Deseo de no estar solo (búsqueda de contacto).
- Deseo de múltiples relaciones sociales.
- Intensificación de experiencias.
- Tiempo para estar con otros (para otros).
- Sensibilización para las intenciones y sentimientos de los otros.

#### 4.6. Necesidad de orientación social, relación grupal y experiencias de aprendizajes comunitarios (integración) socialización.

- Necesidad de dedicación y pertenencia emocional.
- Búsqueda de seguridad emocional, seguridad social y estabilidad social.
- Sentirse unido a otros, actuar trabajar y jugar con otros, vivencias, comentarios.
- Conciencia comunitaria, relación familiar, sentimiento de grupo.
- Auto-obligación social, presteza a la ayuda, consideración, tolerancia.
- Aprendizaje social en y con el grupo.

#### 4.7. Necesidad de participación, determinación, conjunta y compromiso (participación).

- Posibilidades de iniciativa propia y realizar planes comunes.
- Participación, asociación y acción conjunta en eventos.
- Esforzarse hacia objetivos comunes.
- Charlar, determinar, decidir en forma conjunta responsabilidades.
- Presteza a la colaboración y solidaridad.
- Reorganización del medio a través de la acción social.

#### 4.8. Necesidad de participar en la cultura,

desarrollo creativo de vivencias y productividad (culturación).

- Necesidad de libre desarrollo de las capacidades personales.
- Deseo de la acción creativa propia.
- Sentir y experimentar lo estético, ampliar y desarrollar las ideas.
- Vivencias de rendimiento, autodeterminadas y automotivadas, productividad lúdica.
- Iniciativa de actividades culturales.
- Mejoramiento de la personalidad.
- Llevar a cabo sus propias ideas para solucionar problemas comunes con participación comunitaria.

Por lo tanto la universidad debe proveer programas a sus estamentos no solamente para el interior de su campus, sino para que éstos copen el tiempo libre en su vida que se agrupa así:

- a. Pausas laborales o estudiantiles.
- b. Lapso diario después de la labor o del estudio.
- c. Fines de semana y días festivos.
- d. Tiempo para el retiro, luego de la jubilación.
- e. Tiempo para el desempleado.

### V. MODELO DE ESTRUCTURACION DE PROGRAMAS:

Hay muchos modelos curriculares que se pueden utilizar para la estructuración de programas de recreación activa u orgánica, la mayoría estriba en una distribución diferente de las etapas del proceso de instrucción:

**Primera Etapa:** Identificación del problema y su solución.

- a. Diagnóstico e identificación del problema.
- b. Identificación de alternativas de solución.
- c. Selección de las alternativas.

**Segunda Etapa:** Diseño de estrategias para implementar la instrucción:

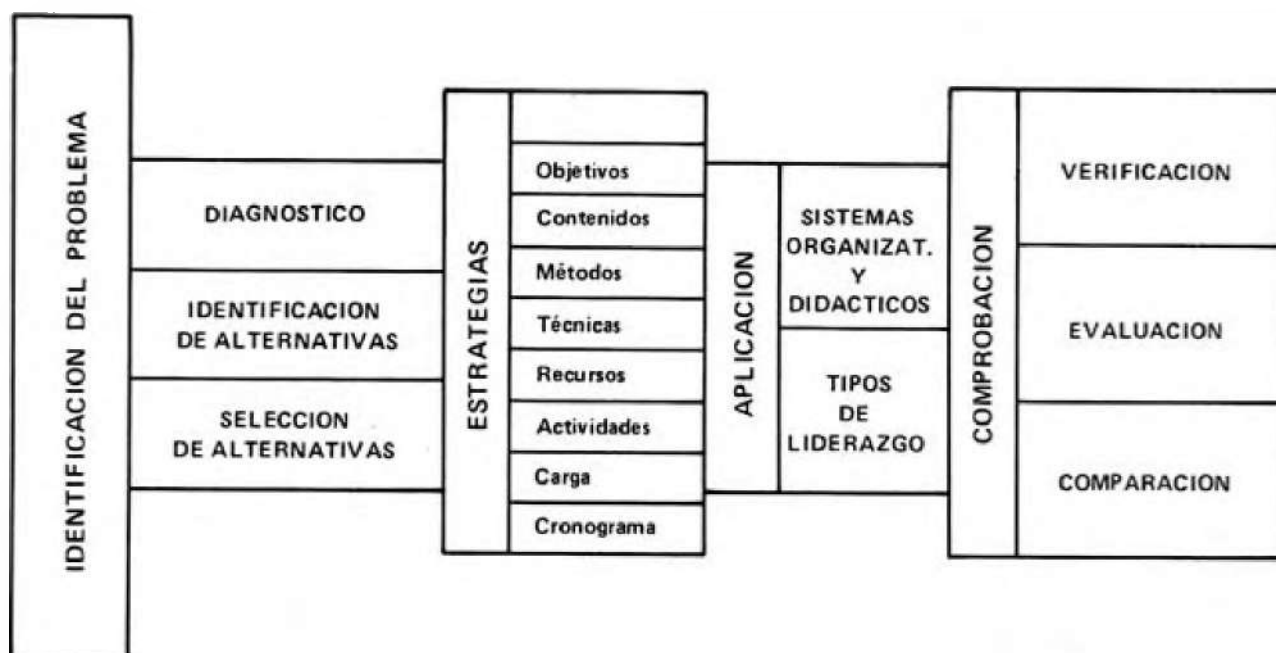
- a. Formulación de objetivos generales y específicos.
- b. Selección de contenidos y temas.
- c. Escogencias de métodos, técnicas.
- d. Acopio de recursos, materiales didácticos, instalaciones, etc.
- e. Selección de actividades.
- f. Dosificación de la carga.
- g. Establecimiento de cronograma.

**Tercera Etapa:** Aplicación práctica de las estrategias:

- a. Sistemas organizacionales y didácticos.
- b. Tipos de liderazgo.

**Cuarta Etapa:** Comprobación del logro de objetivos:

- a. Verificación entre lo planificado y lo ejecutado.
- b. Evaluación formativa y sumativa.
- c. Comparación de resultados.



## VI. BASES PARA LA ESTRUCTURACION DE UN PROGRAMA DE RECREACION ACTIVA U ORGANICA

### 6.1. Diversidad en la programación.

Ofrecer una variedad de programas, con el objeto de que los beneficiarios seleccionen los de mayor interés, de acuerdo al conocimiento de sí mismos.

### 6.2. Democracia:

Brindarle igual oportunidad a todos los miembros de los estamentos universitarios.

### 6.3. Continuidad:

En lo posible establecer niveles dentro de

una actividad que se continúen a través de varios semestres.

### 6.4. Diferencias individuales:

Tener en cuenta la edad, sexo, posibilidades, capacidades, intereses del grupo, etc. para clasificarlos y poder responsabilizarlos de su progresión.

### 6.5. Carga adecuada:

Una plena dosificación de la exigencia debe determinar la carga (volumen, intensidad y complejidad) de las actividades, de acuerdo al punto anterior, para evitar desmotivación o traumatismos.

### 6.6. Autodeterminación:

Incentivar a los beneficiarios para que or-

ganicen sus propios programas en su barrio, familia, etc. y para que continúen durante toda la vida practicándolos.

#### 6.7. Relaciones Humanas:

Procurar que haya un desarrollo de las relaciones sociales del compañerismo, de la amistad, solidaridad, etc.

#### 6.8. Alternación de diferentes métodos:

El líder recreativo debe utilizar una buena gama de métodos de conducción e instrucción, que vayan de la sujeción sutil del grupo hasta la independencia de cada individuo.

#### 6.9. Instrucción clara, eficaz y lógica:

La idoneidad y conocimientos del líder recreativo es un requisito ineludible para el desarrollo de los programas.

#### 6.10. Formación de líderes:

Selección y motivación de los beneficiarios más avanzados para que se vinculen al movimiento recreativo-activo universitario, como monitores.

#### 6.11. Currículo Flexible:

Garantizar flexibilidad en el programa de los cursos de recreación activa, para fomentar la creatividad, el ajuste sobre la marcha y nuevos intereses de los participantes.

#### 6.12. Seguridad:

Velar permanentemente por la seguridad de los participantes, desde antes de iniciar el programa, exigiendo examen médico si es preciso.

#### 6.13. Dotación sencilla:

Implementar los programas con uso de material sencillo e instalaciones disponibles.

#### 6.14. Reglamentación conveniente:

Establecer una reglamentación sin com-

plicaciones, que no sujete al individuo al condicionamiento, a la dependencia o al aburrimiento.

## VII. BENEFICIOS DE LA RECREACION ACTIVA Y ORGANICA

En la UNAM (Universidad Autónoma de México), la utilización de un programa de acondicionamiento físico general, estatuido en forma recreativa, ha logrado producir los siguientes efectos, de acuerdo al director de deportes, Licenciado Jesús Chichino Lima, emitidos en entrevista con el autor de esta ponencia en 1976.

- a. Mejoramiento de las condiciones cardiovasculares y pulmonares.
- b. Mayor resistencia a las enfermedades.
- c. Mejoramiento del aprovechamiento estudiantil y laboral.
- d. Reacciones positivas a la carga académica y laboral.
- e. Sensación de una mejor salud.
- f. Reducción de peso.
- g. Disminución de la cantidad de comida consumida.
- h. Incremento de la recreación en tiempo de ocio.
- i. Mayor reposo y sueño.
- j. Mejor selección de alimentos.
- k. Disminución del uso de alcohol.
- l. Disminución del uso de cigarrillo.
- m. Mayor integración con los diferentes estamentos universitarios.

## VIII. RECOMENDACIONES

- 8.1. Establecer programas de recreación activa y orgánica para población estudiantil, docente y administrativa de la universidad, integrando sus diferentes estamentos.

- 8.2. Capacitar los deportistas calificados, para vincularlos a las orientaciones de programas recreativos-activos.
- 8.3. Propiciar la valoración en créditos, ULAS, o tiempo laboral, a la dedicación de los estamentos universitarios que desarrollen los programas recreativos-activos.
- 8.4. Establecer incentivos, en premios, dis-

tintivos, etc., para los mejores practicantes de los programas recreativos-activos.

- 8.5. Motivar el intercambio de experiencias de este tipo entre las diversas universidades del país.
- 8.6. Dirigir la función investigadora de la universidad hacia los programas recreativos-activos, para lograr su sistematización y mejoramiento.

## IX. BIBLIOGRAFIA

1. E. FITZ, GERALD. *Community Organization for Recreation*. A. S. Barnes and Co. New York, 1948.
2. RIVAS, CECILIA. "Recreación Popular": Un derecho negado. ANIF, Bogotá, 1982.
3. CALDERON, GARCIA, A. "El Deporte Universitario como medio de formación". U.P.N, Bogotá, 1982.
4. BUTLER, GEORGE. *Introduction to community Recreation*. Mc Graw - Hill Book Co. New York, 1968.
5. \_\_\_\_\_, *Service des activités sportives*. Université Laval Québec, 1975.
6. COOPER, KENNETH. *The New Aerobics*. Bantam Books New York, 1970.
7. CHAPARRO A. LUISA. *Pequeños Juegos*. Universidad del Valle. Cali, 1979.

Ponencia presentada en: SEMINARIO SOBRE RECREACION UNIVERSITARIA. Medellín 9 - 11 DE DICIEMBRE DE 1982.

