

# CONTRIBUCIONES DE LA RECREACIÓN A LA PERSONA

Maureen M. Meneses

## Resumen

La recreación elemento esencial en la salud física y mental de los individuos. Generalmente, se ve como un fenómeno personal, pero no solo es eso, sino que también, en la actualidad es un elemento de gran trascendencia, dentro de la vida social hasta la economía moderna.

El presente artículo pretende ser una reflexión en cuanto a los beneficios que se obtienen mediante la recreación. Para ello, será necesario definir este término así como otros relacionados con él, tales como el ocio y el tiempo libre.

En primer lugar los postulados teóricos de la recreación así como sus beneficios generales en el desarrollo emocional, intelectual y físico de la persona. Luego se hará referencia a la recreación en Costa Rica con base en el programa de recreación del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Finalmente, se expondrán las conclusiones y las referencias bibliográficas.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano no es un objeto, sino una persona con cuerpo y alma que necesita de sí mismo y de la sociedad, del trabajo, del ocio, y de la recreación para desarrollar al máximo sus potencialidades e intereses.

Ante la realidad nacional la recreación se presenta como una alternativa innovadora y de bajo costo, partiendo del individuo a la colectividad para contrarrestar la delincuencia, la violencia doméstica, el uso desmedido del sistema de salud, las drogas, entre otros.

### **Recreación y ocio**

La recreación nace según Sancho y Díaz (1989), "como respuesta del hombre a la tensión generada por el diario vivir, con el afán de encontrar vías, que ayuden a la juventud y a la sociedad en general".

Se considera la recreación como una actividad, una experiencia o una condición emocional que obtiene el individuo como resultado de ocuparse, en sus momentos de ocio, en experiencias que llevan cierta estructura de motivación personal y de expectativa. Existen distintas clases entre las cuales se encuentran los deportes, "hobbies", intereses culturales, sociales, matemáticos, científicos y exploratorios, Krauss (1978).

La recreación debe ser percibida como un movimiento que involucra los intereses de mucha gente y que pueden ser tanto informal y libre o autodirigida; así mismo, es factible de darse en los hogares, comunidades o en las empresas.

La voluntariedad en la selección de actividades no siempre se da por completo, ya que las opciones son demasiado pocas. Por ejemplo, en los centros hospitalarios de otras latitudes, los pacientes son llevados, casi forzosamente, a tomar parte de estas experiencias, con lo cual dejan de ser recreativas. Sin embargo, cuando las personas empiezan a disfrutarlas y a incorporarse por su propia iniciativa, entonces sí se convierten en recreativas.

También se ha discutido el hecho de que la recreación debe proveer placer inmediato. No obstante, no todos los pasatiempos logran alcanzar esa meta, pues algunos necesitan más tiempo para observar los resultados. Además existen actividades complejas que pueden causar frustración o angustia por no lograr lo deseado en un corto periodo, por ello se debe dar mayor tiempo para dirigirlas y disfrutar de cada momento.

Muchos son los propósitos del desarrollo recreacional, que trascienden la diversión por sí sola. El individuo no solo se recrea por el disfrute por su satisfacción, sino, también, para hacer más amigos, mantenerse bien físicamente, relajarse. Competir en algunas pruebas o por ganar prestigio.

Entre los fines que se pueden alcanzar por medio de la recreación están:

- Realización personal: el participar en actividades recreativas coadyuva a que la persona se sienta bien con ella misma.
- Relaciones democráticas humanas: se vivifican los lazos de amistad y de fraternidad existentes entre las personas.
- Intereses y habilidades: las personas realizan las actividades que desean hacer las actividades que se desean hacer según su afición y destreza además, llegan a conocer sus virtudes y limitaciones.
- Salud: se pone en libertad la presión ejercida por el diario quehacer. Además, se desarrolla el área motora y disminuye el sedentarismo.
- Expresión creativa y apreciación estética: provee actividades que le permitan al individuo exteriorizar su creatividad, reflexionar, expresar el gozo del movimiento y descubrirse a sí mismo.
- Ambiente para vivir una sociedad de tiempo libre: la recreación en parques y espacios abiertos da a la persona satisfacción y ayuda a mejorar su calidad de vida.

Trabajar tomando en cuenta lo anterior beneficia al individuo en su capacidad para aceptarse a sí mismo, así como fortalece su autoimagen, colabora para adoptar mecanismos de sustitución, compensación y sublimación con el fin de mantener el equilibrio de su salud mental. También contribuye a la integración en un grupo social, inhibe el sentimiento de soledad, fortalece los lazos de amistad, le permite desarrollar intereses comunes e implica la libertad de asociación dentro y fuera del hogar.

Los adultos así mismo, fortalecen la independencia, participan más ampliamente de la vida en comunidad, le dan más significado a la vida ciudadana y , a la vez, se unen y aprenden a trabajar en conjunto.

Al ser la recreación una actividad tan amplia, puede incursionar en todos los campos del saber humano y como tiene un gran peso en la cultura, es abordada, también, por medio de las artes.

Con respecto al ocio, y considerando que es un concepto muy ligado a la recreación conviene recordar que, éste se concibe como...un estado de animo en el cual la actividad es ejecutada por su propia causa. Por ello fue contrastado con el trabajo en el cual la actividad es ejecutada por su propia causa. Por ello fue contrastada con el trabajo en el cual se realiza por obligación o por otras razones intrínsecas ala actividad misma, tal y como lo consideran los antiguos ancianos atenienses quienes veían en el una actividad innoble, aburrida y monótona, en tanto que el ocio era visto con un alto valor de vida, dado que envuelve la capacidad de remontarse en celebración activa, sobrepasarlos límites dela rutina de trabajo diario y darle a la vida del ser humano la energía necesaria para renovarse y continuar el trabajo cotidiano.

Dumazedier (1990), sociólogo francés, definió el ocio como una actividad aparte de las obligaciones de trabajo, de familia y de la sociedad. Es aquello que los individuos pueden alcanzar o hacer para su relajación, diversión o engrandecimiento de su conocimiento y de su espontánea participación social en el libre ejercicio de su capacidad creativa.

También coincide con Seda (1973) al conceptualizar el ocio como aquel tiempo que queda después de cumplir con los menesteres y obligaciones formales para atender las necesidades de la vida. Algunas veces el ocio se homologa al concepto de tiempo libre. Sin embargo, cabe aclarar que aunque las personas tengan tiempo libre no significa que posean ocio puesto que este último implica ejecutar acciones positivas durante un lapso determinado.

### **“Ocio no es vagabundería u holgazanería”**

Por lo tanto, en la sociedad moderna el ocio no puede darse solo en unos pocos sino en todos ya que es allí donde el ser humano se expresa tal como es.

Es necesario hacer referencia a que “ocio no es vagabundería u holgazanería”, como el común de la gente lo cree, sino que es el tiempo ganado para vivir fuera de las tareas rutinarias y recuperar fuera de las tareas rutinarias y recuperar las fuerzas gastadas por medio dela actividades que relajen el cuerpo y lamente.

Seda (1973) afirma que “es una opción que se ofrece a los individuos, para querer y que nos quieran, para necesitar y que nos necesiten, para pertenecer, para vivir en grupo, de ser leal y que lo sean con nosotros”. (p.25)

## **Tiempo libre**

La vida del ser humano esta regida por el tiempo: tiempo ocupado, tiempo de necesidad, tiempo libre. Chávez (1995) acota que el tiempo ocupado es cuando se realizan todas aquellas actividades que se hacen involuntariamente, a costa de sacrificios personales, se cumple con el deber. Durante este tiempo el hombre es un instrumento enajenado, ya que su única liberación es la de obtener el salario correspondiente para cumplir con sus necesidades vitales.

Asimismo, el autor señala que el tiempo de necesidad, como su nombre lo indica, es “un tiempo que no le pertenece al hombre, pero sin el no podría subsistir, se vive en él y se depende de él”. Es cuando el individuo duerme, descansa, hace sus necesidades fisiológicas, se asea, se alimenta.

En el tiempo libre la persona se realiza plenamente, le pertenece por completo, hace lo que desea libre y voluntariamente, es ella misma. Lleva a cabo actividades no obligatorias, es cuando puede recrearse, entretenerse con actividades políticas, sociales y religiosas, culturales o de servicio, satisfacer sus propias necesidades y enriquecer su personalidad. Mathieu (1993).

Existen varios clasificadores de tiempo libre pero Gómez (1985) lo dividen positivo, neutro y negativo, según lo explica Mathieu (1993). El negativo es como dice la palabra, de autodestrucción, el de servicios y de desintegración social e individual. El positivo, donde uno se recrea y el neutro donde se divierte”.

El tiempo libre positivo es el que se debe rescatar y ampliarlo cada vez más, de tal manera que los otros sean disminuidos. Pero para que esto suceda es necesario ofrecer alternativas de recreación en las que todas las personas, sin distinción de clase social, sexo, edad o raza participen.

Con estas opciones se disminuyen las posibilidades de que este periodo positivo se convierta en negativo, lo cual traería consigo la destrucción de la vida de ese ser humano ya que lo emplearía en acciones nocivas para su salud física, mental y espiritual.

## **CONSECUENCIA DE UNA VIDA PLENA**

Todo ser humano tiene entre sus objetivos la consecución de una vida plena y para lograrla necesita de algo que este fuera de las tareas rutinarias y de su descanso natural, algo que le repare sus energías gastadas y su estabilidad emocional.

Una forma de llegar a alcanzar la meta deseada, es utilizando correctamente el tiempo libre al compartir con otras personas en actividades creadoras, relajadoras, placenteras y voluntarias, evitando, así, el participar en acciones negativas y caer en excesos y abusos que conducen al deterioro social.

No importa cual sea el origen de la persona: 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 la dignidad del trabajo, la belleza que hay en el arte, la música, la literatura, el gozar de buenas relaciones humanas, de un pasatiempo, de contemplar y admirar la naturaleza de relajarse en actividades de propia elección.

Además, contribuye a alcanzar el potencial máximo de una persona en las áreas física, social, emocional e intelectual.

Se considera que cuando un individuo realiza una actividad recreacional fortalece su espíritu, lo cual le produce una satisfacción interior inmediata y directa que eleva su autoestima y auto imagen. La participación en actividades como las artes, la artesanía, la música, la danza, el teatro, entre otras, causa en el individuo gozo y placer y refuerzan su personalidad, ayudando al desarrollo de una adecuada autoestima liberándose de la rutina y de la fatiga que genera el trabajo diario. Mac Donald (1991) sostiene que la recreación “puede conducir a una actitud más positiva y a un mejor sentido de la relación con otras personas”. (p 45)

## **CRECIMIENTO FISICO Y DESARROLLO**

Entre los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas las cuales contribuyen en forma directa con el crecimiento y ed desarrollo físico de las personas, como ejemplos se puede mencionar: los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social. Ver anexo N° 1.

Sin embargo, es importante recordar que sea cual sea la actividad, debe mantenerse dentro de los parámetros de voluntariedad, sin adquirir las características formales del deporte, mejorar la calidad física y mental y proporcionar la oportunidad de establecer relaciones sociales.

Los valores de la actividad física, difieren según la edad del participante y sus necesidades. En los niños y los jóvenes sus objetivos son: promover el desarrollo estructural saludable, el crecimiento orgánico, la adquisición de conocimientos físicos e inculcar hábitos de participación en actividades físicas.

En los adultos el interés es mantener el peso deseable, desarrollar el sistema cardiovascular, mantener el individuo en estado de alerta para enfrentar emergencias y prolongar la vida, dado que las actividades físicas practicadas regularmente contribuyen a disminuir el riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, ya que los científicos han comprobado que el nivel de actividad física realizada por los individuos juega un rol importantísimo en el peso corporal.

También las enfermedades vasculares degenerativas son una amenaza que está cobrando vidas de hombres relativamente jóvenes. Entre las causas que los médicos señalan están: el sobrepeso, la dieta, el estrés emocional, el tabaquismo y la falta de ejercicio adecuado.

Con un programa de actividad física se favorece la reducción de estrés, el sobrepeso y se contribuye a la resistencia a los ataques del corazón.

El trote o la caminata han sido catalogadas entre los mejores ejercicios para mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, particularmente en las personas de 35 años y más, aún donde el ejercicio regular es frecuentemente rechazado. Su valor radica en ciertos elementos que posee: es armónico y social, principalmente cuando es practicado en grupo.

Las actividades son la mejor medicina, más cuando son diseñadas de acuerdo con la edad del individuo y con su capacidad de esfuerzo.

## **CRECIMIENTO INTELECTUAL**

Cuando el trabajo de una persona es solamente mental, se fatiga más rápido que aquella cuyo trabajo requiere mucho movimiento físico. Por lo tanto, se recomienda a las personas, quienes por su labor deben mantenerse en una posición, realizar actividades recreativas que impliquen movimiento, así el tiempo invertido en ellas les ayudará a tener una mejor visión del trabajo mental realizado. Las actividades en donde se involucren las destrezas perceptual-motoras y los músculos grandes dan oportunidad para el desarrollo el control y la coordinación, aspectos fundamentales para el trabajo intelectual.

Desde 1975 Woodburn ya mencionaba cómo la integración de todos los movimientos corporales era un prerrequisito para los movimientos refinados que son tan necesarios para la lectura y la escritura. Asimismo, la investigadora apuntaba que los patrones de movimiento básico, como el caminar, correr, saltar, brincar, desplazar, entre otros, son necesarios para vivir y jugar y mencionaba que el éxito que se tenga en el aprendizaje de las destrezas motrices, tendrá un efecto marcado en el desarrollo de la personalidad.

La recreación promueve además, el aprendizaje creativo y la expresión propia del individuo por lo que es un elemento muy positivo párale desarrollo intelectual, físico y social.

## **VALOR SOCIAL DE LA RECREACIÓN**

Actualmente tanto el hombre como la mujer trabajan arduamente lo cual implica que no tienen tiempo suficiente para dedicarse a si mismo, para tener contacto con las otras personas y, por lo tanto, las relaciones humanas se deterioran, los individuos se aíslan por sus labores y empiezan los problemas de soledad e infelicidad.

La recreación, en este contexto, cumple varias funciones en la sociedad. Una e ellas es hacerla vida más rica, creativa y feliz al brindar espacios para que las personas se integren en actividades y a grupos en los que puedan encontrar enriquecimiento y contacto social.

*Las actividades recreativas son la mejor medicina, más cuando son diseñadas de acuerdo con la edad del individuo y con su capacidad de esfuerzo.*

Los niños también son parte de este mundo convulsionado y como tales merecedores de desarrollar actividades durante su tiempo libre en forma voluntaria y con el fin de producirles placer y bien social.

En este sentido, Kraus (1978) se refiere a un estudio realizado por Jan Tausch sobre el suicidio infantil en donde 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 forma de ayudar a impedirlo.

Doiron (1993) indica que “el niño que participa en actividades recreativas, se le acrecienta el proceso de aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas”.

Problemas como el señalado hacen que la salud mental de los individuos decaigan 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 el tiempo sea satisfactoriamente utilizado.

Además, es un fiel contribuyente a la salud mental porque ofrece un cambio de los patrones cotidianos y una oportunidad para encontrar la autoidentificación y el ajuste personal de una manera diferente a la que los patrones diarios ofrecen.

Otro de los problemas encontrados en la sociedad actual es la disociación de las familias y de los pueblos enteros, quienes, en busca de una mejor vida, se ven obligados a separarse de sus seres queridos. Al llegar a sus destinos se encuentran con otras dificultades como la soledad, la pérdida de su cultura y amigos y es la recreación la que da la oportunidad de reunir a esta gente y trabajar con ellos, realizando proyectos y actividades de interés mutuo, para así mejorar el estado de ánimo y la unidad comunal. Si se trabaja en conjunto, uniendo a toda la gente para saber las necesidades recreacionales que se tienen, se desarrolla una relación de trabajo en equipo y se logran objetivos comunes.

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

Trabajar organizadamente, en conjunto con la comunidad, instituciones, iglesias u otras dependencias, proveyendo a las personas de cualquier edad opciones recreativas para disfrutar sanamente de su tiempo libre, es brindarles felicidad y placer.

Las actividades de la recreación en los centros médicos son de gran importancia y los resultados que se obtienen son palpables. Un estudio llevado a cabo treinta y tres años atrás por un médico psiquiatra de apellido Haun, revela la experiencia con un programa para enfermos mentales y describe la recreación en el ambiente de un hospital como un potente normalizador que ayuda a disipar la amenaza del aislamiento y del rechazo social. Es así como plantea la situación como una descarga, en la cual anima al tímido, se desarma

al agresivo, se motiva al letárgico, se calma al intranquilo y divierte al individuo melancólico.

Wolfe, también citado por Kraus (1978), expresa que la recreación es “más que una medicina física, porque ayuda al paciente a hacer una parte del medio social en el hospital”. También “ayuda a rellenar una importante brecha en la evaluación médica del estado físico y mental de los pacientes”. Los programas y proyectos recreativos, dentro del funcionamiento de un hospital, proveen al paciente la oportunidad de minimizar la introspección, disminuir ansiedades y neurosis.

El aporte de la recreación a la salud integral del individuo es muy beneficioso, ya que al formar parte del desarrollo emocional de los individuos, sin importar edad o sexo, ayuda a estabilizar y reforzar conceptos sobre sí mismo, ofrece placer y un sentimiento de logro personal. Además, aplica mecanismos psicológicos como la sustitución, la compensación y sublimación, los cuales favorecen el balance emocional.

## **RECREACIÓN E INDIVIDUOS CON DISCAPACIDAD**

La recreación, como se ha indicado, es un medio vivificante para la salud de los individuos, tanto para la población en general como para los que tienen alguna discapacidad física o mental.

Los seres humanos deben tener la oportunidad de recrearse según sus posibilidades y alcances. Sin embargo, las personas que presentan alguna dificultad tienen muchos inconvenientes, ya que, generalmente, la sociedad no les ofrece opciones que estén a su alcance para que puedan participar satisfactoriamente.

Hay poblaciones cuya participación es muy limitada por lo que se pierden o no se aprovechan las ventajas que ofrece la recreación como, por ejemplo, facilitar la interacción en su salud social haciendo la vida más agradable y grata. Entre los obstáculos que se presentan está el temor de los dueños de los lugares de que la presencia de personas con discapacidades físicas o mentales pueda ahuyentar a los clientes; sin embargo, muchas de estas situaciones ya están superadas.

Otro problema que se presenta son las barreras arquitectónicas con que han sido diseñadas las ciudades y los edificios los cuales hacen que las personas con discapacidad se sientan muy inseguras y, por eso, no se involucran en actividades beneficiosas para su salud.

## **RECREACIÓN: UN ESCAPE A LA VIOLENCIA**

La violencia es un componente de la naturaleza humana junto con los instintos apacibles y socialmente coadyuvantes. Kraus (1978), apunta que esta fue “heredada de los impulsos del pasado biológico del hombre y que el mayor problema es controlada y usarla constructivamente”. De igual forma

Bettelheim, citado por este autor, menciona que para “poder minimizar la violencia, hay que controlarla por medio de la educación y de proveer alternativas para canalizarla”.

Con fundamento en las afirmaciones antes expuestas se puede señalar que la recreación es una de las alternativas prácticas que el Estado, las instituciones educativas, las gubernamentales, las organizaciones públicas y las privadas, deben considerar dentro de su organización y planificación para enfrentarse con éxito a este mal que cada día crece más. Prueba de ello es rescatar el intento que hizo el gobierno de Calderón Fournier. Cuando el entonces Ministro de Seguridad, señor Luis Fishman, estableció un programa para los llamados “chapulines”, delincuentes juveniles, quienes eran arrestados y a los que se les ofrecía una serie de actividades para que utilizaran su tiempo de una forma libre y espontánea, pero con un resultado positivo. Lamentablemente, el programa no tuvo el impacto que se deseaba y quedó en el olvido. Empero, es importante rescatar que cuando se pone en practica un programa de este tipo, debe plantearse de forma tal que los intereses que le rodean le permitan ser constantes a lo largo del tiempo.

## **LA RECREACIÓN EN COSTA RICA**

Costa Rica cuenta con un ente especializado en lo que se refiere a la recreación, el Instituto Costarricense del Deporte, la Educación Física y la Recreación, el cual prepara anualmente su programa amparado a la Ley 7800.

Los propósitos del programa son promover la formación y la promoción del hábito dela recreación, la actividad física y el deporte y el uso del tiempo libre en actividades positivas tanto para la persona como para la sociedad costarricense. Entre su población meta están aquellas personas que sufren desigualdad y exclusión social, con el fin de contribuir a una mejor calidad de vida a estilos de vida saludable.

El programa pretende llegar a todos los cantones del país; sin embargo, dará preferencia a diez cantones según criterios establecidos como el Triangulo de Solidaridad. Sus beneficiarios serán la población de las comunidades, los asistentes a parques e instalaciones recreativas y algunos sectores prioritarios como la infancia y la juventud, la mujer, las personas en pobreza extrema, las personas mayores y las personas con discapacidad.

Los objetivos específicos y las metas para 1999 con las cuales cumplirán los propósitos antes descritos, se establecen en el anexo N° 2.

Otras instituciones también desarrollan programas en pro de la recreación del costarricense tal es el caso de las universidades estatales, el Instituto mixto de Ayuda Social, la Asociación Gerontológico Costarricense, la Municipalidad de San José y los Comités Cantonales de Deporte y Recreación.

Al implementar el citado programa, miles de costarricenses se verán beneficiados: sin embargo no se debe olvidar que existirán otros que no lo estarán. Por lo tanto, otras instituciones gubernamentales y no

gubernamentales deben abocarse a realizar proyectos para que la participación aumente y así contribuir a una mejor calidad de vida.

## **CONCLUSIONES**

Cabe destacar que, tal y como se estableció anteriormente, la recreación cumple con el papel prioritario dentro del desarrollo social, emocional y físico del individuo, no obstante, los gobiernos, en general, no lo toman en cuenta en sus proyectos por desarrollar.

En el caso de Costa Rica, por ejemplo, a pesar de las reformas dadas en los sectores salud y economía, la recreación no ha constituido una alternativa para ayudar a personas tanto sanas como enfermas, disminuir la delincuencia, mejorar la educación y estabilizar la economía nacional. Es importante mencionar que este estudio no pretende mostrar la recreación como una panacea que pueda arreglar todos los males, sino como un recurso que se puede utilizar sin incurrir en gastos exagerados.

Ejemplo de ello son las infraestructuras deportivas que los diferentes gobiernos de Costa Rica han construido en los cantones, escuelas y colegios y a las que no se les ha sacado un verdadero provecho.

Para ello, es necesario crear programas de actividades recreativas cuyos contenidos y alcances se adecuen a las necesidades y los recursos del lugar pero siempre tratando de atraer al mayor número de personas. Así sería necesario poner en práctica mecanismos para seleccionar a los beneficiarios tomando en cuenta los objetivos iniciales de cada programa, los indicadores para evaluar la ejecución, continuidad y el impacto de los programas.

Las investigaciones señalan que la participación de la familia y de la comunidad incrementa las perspectivas de repercusión y continuidad del programa, además, la movilización de apoyo local y el uso eficaz del personal tanto profesional como no profesional son cruciales para que los programas sean sostenibles.

Esta acción política podría reducir altamente los costos de una atención integral del costarricense, siempre y cuando exista una verdadera coordinación entre los sectores salud, educación, economía, organizaciones no gubernamentales e instancias encargadas del deporte, cultura o de la misma comunidad.

Se estima que para el año 2000 el grupo etéreo de adulto mayor será de 262.000 personas y para el 2030 llegará aproximadamente a 589.000. Una de las características que presenta esta etapa es que tanto los hombres como las mujeres tienen mucho tiempo libre, presentan problemas sociales, físicos, mentales y emocionales, entre otros, por lo que es necesario que tanto en el nivel externo como en las instituciones donde albergan a esta población se les ofrezca una adecuada recreación. Con posibilidades como estas las personas se beneficiarán integralmente, lo cual contribuiría a tener una mejor calidad de vida y, por ende, no tener que visitar frecuentemente los servicios de salud.

Anexo N° 1  
Clasificación de las actividades recreativas

Deportes, juegos y actividades físicas	Pasatiempos	Música	Recreación al aire libre	Recreación mental y literaria	Recreación social	Artes y manualidades	Danza	Drama
<p><b>a. Deportes</b></p> <p>1. Individual 2. Parejas 3. Colectivo</p> <p><b>b. Juegos</b></p> <p><u>1. Juegos organizados</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rompehielo</li> <li>▪ Inter./ generacionales</li> <li>▪ Perseguir</li> <li>▪ Rayuelas</li> <li>▪ Relevos</li> <li>▪ Tiro al blanco</li> <li>▪ Tradicionales</li> <li>▪ Adaptados</li> <li>▪ Académicos</li> </ul> <p><u>2. Juegos predeportivos</u></p> <p><b>c. Actividades</b></p> <p>Acondicionamiento físico.</p>	<p><b>a. Educación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ornitología</li> <li>- Arqueología</li> </ul> <p><b>b. Colección</b></p> <p>Antigüedades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monedas</li> </ul> <p><b>c. Creatividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocina</li> <li>- Jardinería</li> </ul>	<p><b>a. Vocal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ejecución</li> <li>-escuchar</li> <li>-instrucción</li> <li>-composición</li> <li>-estudio / practica</li> </ul> <p><b>b. Instrumental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ejecución</li> <li>-escuchar</li> <li>-instrucción</li> <li>-composición</li> <li>-estudio / practica</li> </ul>	<p><b>a. Campamentos</b></p> <p><b>b. Actividades orientadas hacia la naturaleza.</b></p> <p><b>c. Destrezas para preservar el ambiente</b></p> <p><b>d. Destrezas para sobrevivir en la naturaleza</b></p> <p><b>e. Actividades de alto riegos / aventuras</b></p> <p><b>f. Deportes al aire libre.</b></p>	<p><b>a. Lectura</b></p> <p><b>b. Redacción</b></p> <p><b>c. Oratoria</b></p> <p><b>d. Actividades de análisis</b></p> <p><b>e. Estudio de temas</b></p>	<p><b>a. Fiestas</b></p> <p><b>b. Danza social</b></p> <p><b>c. Clubes</b></p> <p><b>d. Reuniones</b></p> <p><b>e. Visitas</b></p> <p><b>f. Festivales</b></p> <p><b>g. Juegos de interacción</b></p> <p><b>h. Cenas/banquetes</b></p>	<p><b>a. Artes y manualidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dibujo y bosquejo</li> <li>-Pintura</li> <li>-Impresión/ grabados</li> <li>-Escultura</li> <li>-Fotografía</li> </ul> <p><b>b. Manualidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-trabajos en el hogar</li> <li>-costura y bordado</li> <li>- confección de velas</li> <li>-cocinar / hornear</li> <li>-confección de joyería</li> <li>-trabajo en cuero</li> <li>-en madera</li> <li>-con papel</li> <li>-callage</li> <li>-contrucción de modelos a escala</li> <li>-alfarería / cerámica</li> <li>-metal</li> </ul>	<p><b>a. Folclórica</b></p> <p><b>b. Moderna / interpretativa</b></p> <p><b>c. Social</b></p> <p><b>d. Acrobacia</b></p> <p><b>e. Tap</b></p> <p><b>f. De salón</b></p> <p><b>g. Ballet</b></p> <p><b>h. Ritmos para niños</b></p> <p><b>i. Country</b></p> <p><b>j. Jazz</b></p> <p><b>k. Actividades afines</b></p>	<p><b>a. Creativo</b></p> <p><b>b. Filmación/ tv</b></p> <p><b>c. Obras de teatro</b></p> <p><b>d. Pantomima</b></p> <p><b>e. Títeres</b></p> <p><b>f. Lecturas dramáticas</b></p> <p><b>g. Narración de historias</b></p> <p><b>h. Actividades afines</b></p>



**Anexo N° 2**  
**OBJETIVOS Y METAS DEL PROGRAMA DE RECREACIÓN DEL INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN, 1999.**

**Objetivos específicos**

Desarrollar programas y proyectos que promuevan una mejor calidad de vida, la prevención integral y estilos de vida saludables en las comunidades costarricenses, mediante un uso adecuado del tiempo libre, la educación física y recreativa, la recreación, la actividad física y el deporte para todos.

Desarrollar programas y proyectos que fomenten la integración social, la salud integral y el desarrollo humano de los sectores que padecen formas de exclusión y desventaja social, sobre todo la niñez y la juventud, las personas en condición de pobreza y exclusión social, las mujeres y las personas con discapacidad mediante un uso adecuado del tiempo libre, la educación física y recreativa, la recreación, la actividad física y el deporte para todos.

Desarrollar programas de formación y capacitación de líderes, funcionarios y otros agentes sociales que potencien sus capacidades como mediadoras para el desarrollo humano sostenible, la calidad de vida y la salud integral de sus comunidades.

Administrar de forma eficiente, promover el máximo aprovechamiento de los parques recreativos del ICODER y de otras instalaciones de este tipo, así como fomentar la creación de nuevos espacios recreativos, que brinden un servicio de la alta calidad y que contribuyan a una mayor participación comunal y a la educación ecológica de la sociedad.

Desarrollar controles, evaluaciones en proceso e investigaciones que proporcionen una base informativa y formativa para la toma de decisiones gubernamentales y para garantizar la sostenibilidad de las gubernamentales y para garantizar la sostenibilidad de las acciones en el campo del tiempo libre y de la recreación.

**Metas**

- Festivales cantonales recreación y salud.
- Maratón recreativa nacional camina y respira
- Apoyo a actividades organizadas por los comités cantonales del Deporte y la recreación.
- Campamentos recreativo-formativos para líderes.
- Clubes formados en diversas modalidades recreativas.
- Actividades de promoción o de proyección comunitaria de los clubes.
- Talleres para líderes comunales.
- Talleres para capacitación recreativa para coordinadores del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y miembros de Comités Cantonales de Deporte y Recreación.
- Talleres especializados para líderes de clubes y grupos.
- Elaboración de material didáctico y otros.
- Realización de acciones de información u publicidad.
- Visitas a los parques recreativos.
- Mejoramiento de áreas recreativas de los parques recreativos.
- Mantenimiento de las instalaciones en los parques recreativos.
- Capacitación a los funcionarios.
- Seguimiento de convenios firmados y nuevos convenios de parques
- Construcción de áreas de campamentos en los parques.
- Mantenimiento de las instalaciones y los espacios para la recreación.
- Adquisición y construcción de equipamiento recreativo.
- Diagnósticos sociorecreativos comunitarios.
- Controles y evaluaciones de proceso.

## Bibliografía

Calderón, O. "Gerontología Recreativa". En: Primer Congreso Nacional de recreación y tiempo libre. Costa Rica: (s.p.i). 1983.

Calderón, O. "la recreación y la III edad". En: Congreso Nacional de Recreación y tiempo libre. San José, Costa Rica. (s.p.i). 1983.

Chaves, G. "Recreación, Tiempo libre y Juventud". Primer Congreso Latinoamericano Juventud y tiempo libre. Costa Rica. 1985.

Costa Rica. Ministerio de Cultura, Juventud y Deporte. Ley del Deporte en Costa Rica. Imprenta Nacional (1998).

Doiron, J. "Recreación y tiempo libre: valores y beneficios. "XIV Congreso Panamericano de Educación Física Costa Rica. 1993.

Dumazeduir, J. "Recreación año 2000". Cuarto Congreso Internacional de tiempo libre y recreación. Colombia.

Gamboa, E. Efectos de un programa de educación del ocio y la recreación en el tiempo libre del anciano. Tesis para optar por el grado de licenciatura. Universidad de Costa Rica. 1996.

Gómez, A. "Educación en el nivel primario. Argentina: Editorial Stadium, 1993.

Gómez, A. "Educación y tiempo libre". Primer congreso latinoamericano por juventud y tiempo libre. Costa Rica. 1985.

Haun, P. "The place for recreation in mental health". Parks and recreation: 208, nov, 1966.

Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Programa de trabajo de la división de recreación. San José, Costa Rica, 1999.

Kraus, R. recreation and leisure in modern society . California: Goadyear Publishing, 1978.

Kraus, R. Recreation Today. Program planning and leadership. California: : Goadyear Publishing Company, 1978.

Mathieu, W. La Educación Física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral de la salud del costarricense. Tesis de Posgrado. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica. 1993.

Mc Donalds. Recreation., N.J.Prentice-Hall Ina. Englewood. Cliffs 1991.

Meléndez, N. "Implicaciones sociales del tiempo libre en América Latina". Primer Congreso latinoamericano por juventud y tiempo libre. Costa Rica . 1985.

Moreira, R. Efectos crónicos y agudos del ejercicio en los procesos cognitivos. Tesis de Grado. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, San José, Costa Rica. 1993.

Nieves, R. "Actividad Física y recreación". Primer Congreso Nacional de Recreación y tiempo libre. San José, Costa Rica. 1983.

Nieves, R. y Albarrán, M. Actividad física y recreación. Universidad de Puerto Rico. 1983.

Sebean, R. La recreación como alternativa de promoción espiritual del joven. Congreso nacional de recreación y tiempo libre. San José. Costa Rica. 1983

Salazar, C. Análisis del grado de cumplimiento de las acciones y de los fines para los cuales fueron creados los comités cantonales del deporte y recreación de Costa Rica. Propuestas de organización. Tesis de Grado. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica. 1989.

Salazar, C. Proyecto del curso de juegos organizados, deportivos y adaptados. Universidad de Costa Rica. Monografía. 1998.

Sancho, A y Diaz, J. Diagnostico situacional sobre el deporte y la recreación de los distritos de Villa Esperanza de Pavas y San Sebastián. Municipalidad de San José: Departamento Cultural, 1989.

Seda, J. Recreación para la vida. Costa Rica: Talleres de Artes Graficas del Departamento de Instrucción Pública. 1973.

Solís, M. "Población tica envejece". La Nación. (San José, Costa Rica), 15 de abril, 1995.

Woodburn, S. Educación por el movimiento. Universidad Nacional. Monografía. 1975.



