

El Deporte y el Tiempo Libre en la Sociedad de la Información



Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte



El Deporte y el Tiempo Libre en la Sociedad de la Información



Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte
Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio
San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo

Primera edición: 2021

UNIVERSIDAD DEL FÚTBOL Y CIENCIAS DEL DEPORTE

Libramiento de la Concepción km2 s/n, La Concepción,

San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo, México, CP 42160

ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA DE ESTUDIOS DE OCIO

Universidad de Deusto. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Instituto de Estudios de Ocio Avenida de las Universidades, 24

48007 Bilbao, Bizkaia, España

ÍNDICE

<u>Saludo</u>	<u>5</u>
Dra. Gabriela Murguía Cánovas. Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte (México)	
<u>Presentación</u>	<u>6</u>
Dra. María Jesús Monteagudo. Universidad Deusto (España)	
<u>La experiencia de ocio y su relación con las tecnologías de la información (Tics)</u>	<u>10</u>
Lupe Aguilar Cortez, Gloria Vargas Sánchez. Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte; Vidal Pérez Velázquez. Universidad YMCA (México)	
<u>Deportes alternativos, lúdica y ocio valioso: Un trinomio emergente para el desarrollo humano</u>	<u>30</u>
Luis Machado y Gózaló Halty. Universidad Católica del Uruguay	
<u>El deporte en el porfiriato, desde la revista ilustrada - El Mundo Ilustrado- una estrategia de la modernidad</u>	<u>46</u>
Elena Paz Morales. Universidad YMCA (México)	
<u>El ocio en el deporte de aventura: Jóvenes “Salen de Sampa”</u>	<u>59</u>
Rosely Cubo, Eniziê Paiva Weyne Rodrigues, Jacinta Maria Grangeiro Carioca y Vera Lucia Chamas Basso. Pontificia Universidad Católica-UAM/São Paulo (Brasil)	
<u>Ocio, tiempo libre en familia durante el tiempo de cuarentena por COVID 19, virus sars-cov-2</u>	<u>88</u>
Isis Yolanda Galván Aguilar. Centro de Investigación en Ciencias de la Educación de Tamaulipas, A.C. (México)	
<u>Ocio y salud. Componentes Importantes en la calidad de vida de los integrantes del proyecto “Caminemos por la vida”, abordado desde las TIC en tiempo de pandemia del COVID 19)</u>	<u>118</u>
Yivi Salazar Parra y Ángel Miller Roa Cruz Universidad Surcolombiana (Colombia)	
<u>Ocupación del tiempo libre y de ocio de los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva, departamento del Huila</u>	<u>128</u>
Ángel Miller Roa Cruz, Diana Fernanda Lasso Gómez y Jerson Dairo Casallas Torrente. Universidad Surcolombiana (Colombia)	
<u>Recreación y ocio de las personas mayores en Bogotá D.C.</u>	<u>146</u>
Ana Camila Patiño Soto y Astrid Bibiana Rodríguez Cortez. Universidad Nacional Pedagógica (Colombia)	
<u>A importância das tecnologias na motivação das aulas de educação física escolar</u>	<u>161</u>
Bruna Regina Loff y Fernando Edi Chaves. Universidad do Vale do Rio dos Sinos- UNISINOS (Brasil)	
<u>Educação física e ensino médio: a experiência de um currículo</u>	<u>178</u>
Cathia Alves. Universidad Federal de Minas Gerais (Brasil)	
<u>Percepção de bem-estar subjetivo em pessoas idosas, fisicamente ativas e inativas</u>	<u>191</u>
Marcos Concalves Maciel, Paulo Roberto Vieira Junior. Universidad del Estado de Minas Gerais (Brasil); María Jesús Monteagudo. Universidad de Deusto (España)	

SALUDO

Estimados miembros de OTIUM:

Para la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte (UFD), el estudio y los programas de tiempo libre y recreación, son producto de los procesos de mejora que se llevan de manera periódica y sistemática, en la evaluación del modelo educativo académico deportivo del 2014, la UFD incorpora el Programa de recreación, en el que los estudiantes participan anualmente.

Buscando el avance y mejora del Programa de recreación, se han llevado investigaciones, las cuales han tenido el foro y la oportunidad de compartir con OTIUM desde nuestro ingreso en el 2018. En esta ocasión hemos sido sede del XIII Encuentro Científico Internacional, con el tema *El Deporte y el Tiempo Libre en la Sociedad de la Información*. Con la presencia de más de una decena de universidades de diversos países iberoamericanos, entre ellos, Uruguay, Colombia, Brasil, España, Portugal y México.

La sociedad siempre ha evolucionado como respuesta a los avances tecnológicos, sus hábitos, costumbres y formas de comunicación se han adaptado a las nuevas tecnologías que facilitan la existencia humana.

El avance tecnológico también se ha especializado en cada dimensión del ser humano, así, hoy en día hay tecnología ha permitido a las personas empezar a tener más tiempo y energía para disfrutar de su condición humana, es decir para recrearse, disfrutar de sí mismas y de los que las rodean. La actividad física y la recreación son dimensiones de la persona que también se han visto influidas por el avance tecnológico, en concreto de las tecnologías de la información y la comunicación.

Por lo que es un gusto para la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte (UFD) participar en la reflexión de estos temas tan importantes en la actualidad, por ello les doy la bienvenida a este espacio digital deseando que como comunidad internacional del conocimiento sigamos aportando soluciones en favor del desarrollo de mejores seres humanos, de mejores personas.

Dra. Gabriela Murguía Cánovas
Presidenta del Consejo de Gobierno de la UFD

PRESENTACIÓN

El año 2019 resulta inusualmente lejano. No únicamente por el cambio de década. Ojalá, más bien porque su recuerdo nos remite a una vida sin COVID, una vida en cierta forma ingenua, centrada en problemas, riesgos y retos ya conocidos, o a lo sumo, esperados. En este contexto, OTIUM. Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio¹ celebró el 11 y 12 de noviembre de 2019, su XIII Encuentro Científico Internacional, congregando a más de una decena de universidades de diversos países iberoamericanos (entre ellos, Uruguay, México, Colombia, Brasil, España, Portugal). Todas ellas, entidades especializadas en la investigación y formación de profesionales del ocio, el tiempo libre y la recreación. En esta ocasión, el Encuentro se desarrolló en el marco del VIII Congreso Internacional de Ciencias del Deporte (13-14 de noviembre de 2019), dedicado a El deporte en tiempo de la sociedad de la información. Un evento internacional, organizado por la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte (UFD) (Pachuca, México), en el que tuvieron el gusto de participar las y los representantes de OTIUM, dando a conocer sus avances en el estudio del ocio, el tiempo libre y la recreación desde disciplinas, enfoques y temáticas diversas.

Retomaremos después esta cuestión de las ponencias y el valor añadido que las y los miembros de OTIUM imprimieron a este evento internacional, pero antes, merece la pena dedicar, siquiera dos breves líneas, al acierto que supuso, la elección del tema del congreso por parte de la UFD y el equipo organizador. Apostar por la Sociedad de la información y del conocimiento no era por entonces una decisión especialmente innovadora, pero sí reveladora del creciente protagonismo que la ingeniería del conocimiento, el Big Data y la inteligencia artificial demandaban ya con fuerza y su incidencia en los estilos de ocio y recreación de la población mundial. El valor de su acierto se ha evidenciado después, en el marco de esta pandemia sin precedentes que nos asola y que ha revelado la auténtica centralidad de las tecnologías, tanto en el devenir de la vida cotidiana, como en los futuros ecosistemas de desarrollo en los que descansan casi todas las apuestas de futuro.

No toca ahora dilucidar o posicionarse acerca de las bondades o peligros de esta centralidad, pero sí reconocer el valor inédito del libro que en estas páginas se presenta y que recoge buena parte de las ponencias pre-

¹ OTIUM es una plataforma interuniversitaria nacida en 2007 y conformada actualmente por diecinueve universidades de ocho países distintos de Iberoamérica. Su vocación es contribuir al bienestar y calidad de vida de la ciudadanía, mediante la democratización de un ocio valioso, capaz de promover el máximo despliegue de su potencial en personas y comunidades

sentadas en el mencionado Congreso. Este libro es, en efecto, una de las últimas evidencias de las inquietudes que sobrevolaban en torno al binomio ocio y tecnologías en periodo pre-COVID. Testimonios insospechados que habilitan una mirada inaugural de un antes y un después en materia de TICS, ocio, tiempo libre y recreación.

El deporte, la actividad física y la Educación Física en las aulas constituyen uno de los ejes temáticos centrales de esta publicación. La perspectiva histórica se abre paso con el texto de Elena Paz Morales, de la Universidad YMCA, sobre El deporte en el Porfiriato desde la revista ilustrada - El Mundo Ilustrado- una estrategia de la modernidad. Y con ella, la incidencia inequívoca de las nuevas prácticas deportivas de la época en la consolidación de los grandes cambios, también sociales, experimentados al albur de la ansiada modernidad. Las potencialidades del deporte como motor de cambio siguen siendo el telón de fondo de los artículos de, Luis Machado y Gonzalo Halty, de la Universidad Católica del Uruguay, dedicado a los Deportes alternativos, lúdica y ocio valioso: Un trinomio emergente para el desarrollo humano y, por otro, de Rosely Cubo, Eniziê Paiva Weyne Rodrigues, Jacinta Maria Grangeiro Carioca y Vera Lucia Chamas Basso (Pontificia Universidade Católica-UAM/São Paulo), centrado en, El ocio en el deporte de aventura: Jóvenes “Salen de Sampa (Brasil)”. La innovación social se evidencia en ambos como aliado del deporte y sus múltiples expresiones, pero, sobre todo, se subrayan las oportunidades que el ámbito deportivo brinda para la construcción de identidades juveniles, estados de bienestar y desarrollo humano a través de formas de ocio valioso. Esta obra rinde también tributo a la Educación Física en las aulas y su papel esencial en la educación integral, destacando el potencial motivador de las tecnologías como estrategia para resignificar la importancia y quehacer de la Educación Física en los centros educativos. Dos son los textos que ilustran estas cuestiones: el capítulo sobre Educação física e ensino médio: a experiência de um currículo, de Cathia Alves (Universidad Federal de Minas Gerais) y el texto sobre A importância das tecnologias na motivação das aulas de educação física escolar, de Bruna Regina Loff y Fernando Edi Chaves, de la Universidad do Vale do Rio dos Sinos- UNISINOS.

El capítulo escrito por Marcos Concalves Maciel, Paulo Roberto Vieira Junior, ambos de la Universidad del Estado de Minas Gerais (Brasil), en colaboración con María Jesus Monteagudo (Universidad de Deusto), sobre Percepção de bem-estar subjetivo em pessoas idosas, fisicamente ativas e inativas, despliega una mirada retrospectiva que permite constatar el impacto de las experiencias deportivas ya vividas en etapas anteriores de la vida en las decisiones que las personas mayores adoptan sobre sus estilos de ocio físico-deportivo en la edad

adultía tardía. Una etapa en la que el ocio, la salud y el bienestar se tornan desafíos inexcusables a los que atender desde las políticas públicas, tal y como se ilustra en el capítulo, Recreación y ocio de las personas mayores en Bogotá D.C., escrito por Ana Camila Patiño Soto y Astrid Bibiana Rodríguez Cortez, de la Universidad Nacional Pedagógica (Colombia). Los dos artículos de las personas representantes de la Universidad Surcolombiana, Ocupación del tiempo libre y de ocio de los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva, departamento del Huila, escrito por Ángel Miller Roa Cruz, Diana Fernanda Lasso Gómez y Jerson Dairo Casallas Torrente, y el titulado Ocio y salud. Componentes importantes en la calidad de vida de los integrantes del proyecto “Caminemos por la vida”, abordado desde las TIC en tiempo de pandemia del COVID 19), elaborado por Yivi Salazar Parra, y Ángel Miller Roa Cruz recurren a iniciativas que se están llevando a cabo en su universidad para reivindicar el talante terapéutico y restaurador del ocio para las personas mayores, en especial, cuando este es correctamente orientado desde agentes formativos, como las universidades. El artículo escrito, por Yivi Salazar Parra y Ángel Miller Roa Cruz, nos adentra ya en tiempos de pandemia y, con ella, en tiempos de restricción de libertades, tal y como lo plantea el texto de Isis Yolanda Galván Aguilar, del Centro de Investigación en Ciencias de la Educación de Tamaulipas, A.C. México, pero en esta ocasión, siendo el núcleo familiar el principal objeto de estudio: Ocio, tiempo libre en familia durante el tiempo de cuarentena por COVID 19, virus sars-cov-2. Lupe Aguilar Cortez, Vidal Perez Velazquez y Gloria Vargas Sánchez, de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, también profundizan en los cambios sufridos en el ecosistema familiar a través del ocio y sus conexiones con las TICs, mediante su estudio, La experiencia de ocio y su relación con las tecnologías de la información (Tics). Como decía al inicio, estos capítulos en los que la pandemia se vuelve central nos adentran en realidades mudadas e inexploradas que, a modo de improvisados laboratorios, nos han permitido ratificar que el ocio es ciertamente “un ámbito distanciado de las necesidades de subsistencia, pero cercano a otro tipo de necesidades humanas igualmente importantes, como la necesidad de saber, obrar, actuar, expresarse o, en definitiva, ser.” (Cuenca, 2011: 21). Sin duda, esta es una de las pocas certezas que la pandemia nos ha dejado. Utilicemos esta certeza para mejorar la calidad de vida y el bienestar de la ciudadanía y retornar a una nueva normalidad, mejor y más justa.

Nos quisiera concluir esta presentación sin agradecer, en nombre de OTIUM, la generosidad y cálida acogida que la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, de la mano de su Rectora, la Dra. Gabriela Murguía Cánovas, brindó a todos sus miembros. Especial mención merece el esfuerzo, dedicación y determinación de la Dra. Lupe Aguilar Cortez, miembro de OTIUM y profesora de la UFD, para que el evento anual de

OTIUM tuviese cabida en el marco del 8º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte (Pachuca, UFD). Sin estos apoyos ninguna de las acciones de las que esta publicación es resultado, hubiera sido posible.

María Jesús Monteagudo

Presidenta de OTIUM.

Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio.

La experiencia de ocio y su relación con las tecnologías de la información (TICs)

Lupe Aguilar Cortez¹, Vidal Pérez Velázquez², Gloria Vargas Sánchez³

1 Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

2 Universidad YMCA

3 Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Resumen

Al definir el ocio encontramos una serie de significados que a través de los años le han dado sociólogos, filósofos, economistas, etc. Podemos encontrar tres enfoques fundamentalmente, los cuales se han relacionado con el uso de las TICs. La importancia es mayor con los nuevos retos de globalización, donde el ocio es evidente (como tiempo libre, como actividad y como experiencia). Este artículo describe la experiencia del ocio y su relación con las tecnologías de la información. Se obtuvo la información mediante el proceso de entrevistas en profundidad, por autoselección, con el objetivo de profundizar, ampliar y entender los conceptos relacionados con ocio y TICs, se conformó una muestra con sujetos de tres generaciones (hijos, padres, abuelos) que respondieron positivamente a la invitación de una primera y segunda aplicación (Hernández Sampieri, 2010, 396), posteriormente, la n se conformó por el mismo número de hombres y mujeres. La entrevista incluyó las cinco dimensiones del ocio autotélico. Los resultados reportan 13 similitudes entre hombres y mujeres en cuanto a experiencias reportadas en las entrevistas y su relación con las TICs. Escuchar música, está incluida y convergen con los testimonios de un hombre y una mujer, incluidas en su narración reportada. La experiencia habitual, ayudar a los amigos, destaca con el mismo nivel de importancia para los hombres que para las mujeres. La experiencia de ir de copas o discotecas es más habitual en hombres que en mujeres. El participar en fiestas familiares y asistir a fiestas sobre acontecimientos personales son reportadas con porcentajes similares. Finalmente se concluye que las prácticas de ocio son prioridad entre la población de jóvenes, así como; el tiempo con la familia, convivencia con los amigos, las relaciones y las acciones a través de las TICs. La experiencia de participar en fiestas familiares es trascendental para los hombres y mujeres de los grupos. Esta investigación demuestra la vinculación del ocio y el tiempo libre con las TICs, así como la posibilidad de utilizarlas como herramienta de apoyo, para direccionar positivamente el ocio, en esta y las nuevas generaciones.

Palabras clave: experiencia de ocio, tecnologías de la información (TICs).

Introducción

Los estudios de estadísticas más importantes sobre la población mexicana del INEGI (2015), revelan que, en México, de los 106,7 millones de habitantes, más de 29 millones son jóvenes. Es decir, un poco más de la cuarta parte de la población tienen entre 15 y 29 años de edad. De ellos 14.4 millones son hombres y 14.7 millones mujeres, y poco más de uno de cada tres jóvenes se encuentra estudiando. La importancia numérica de la juventud es manifiesta, de manera que lo que hacen y planean hoy en su tiempo libre tendrá repercusiones en el futuro en México, considerando que, cuando lleguen a la edad de 65 años, por primera vez en la historia del país, habrá más adultos mayores que jóvenes.

Las tecnologías de la información y comunicación, especialmente los recursos telemáticos, están creando oportunidades para enriquecer el ambiente en el que se desarrolla la educación (Vargas Ch., Marlyn del C. 2005).

La sociedad emergente, es una sociedad globalizada, altamente tecnificada e interconectada y prefigura un conjunto de exigencias que deben ser satisfechas para el logro del acceso a la llamada “Sociedad del Conocimiento”. En este rumbo, marchan los países altamente industrializados quienes, seguramente, seguirán detentando puestos privilegiados en la medida que logren actualizarse y formarse tecnológicamente. (Álvarez y Rodríguez; 1998, 25).

El uso con sentido apunta a la posibilidad de utilizar efectivamente las TIC, así como saber combinarlas con otras formas de comunicación social. Incluye también la eventualidad de producir contenidos propios, o bien, de acceder a contenidos de otros que resulten útiles. Es armonizar adecuadamente el recurso Internet con otros, como la radio comunitaria, las reuniones presenciales, los materiales impresos y los videos.

Las TIC deben aprovecharse para el desarrollo integral de una comunidad. Una visión integral de desarrollo no implica que se apunte solo hacia el crecimiento económico sino, sobre todo, que impulse el potencial humano en sus diferentes dimensiones para afianzar así la prosperidad económica, pero con equidad, y el fortalecimiento democrático con transparencia y justicia social.

Es preciso considerar que las TIC no son neutras, positivas o negativas; son simplemente lo que el usuario haga de ellas; no obstante, si quedan oscilando en la nada, pueden favorecer las desigualdades sociales, por lo que es preferible asumirlas con responsabilidad y darles una orientación positiva en beneficio del desarrollo integral de las comunidades.

Las tecnologías de la información y la comunicación no son suficientes ni imprescindibles para que se dé el desarrollo humano; lo cierto es que, difícilmente vinieron para no marcharse, por lo que se torna urgente encausarlas para que asuman un papel social al servicio del desarrollo de los pueblos y, ante todo, de los sectores más necesitados.

Se entiende que las TIC no siempre son relevantes para transformar la realidad. El desafío consiste más bien en discernir cuándo y en qué condiciones pueden aportar al desarrollo. El acceso a las TIC no soluciona con su sola presencia el problema del desarrollo humano, sino que es necesario ir más allá de la conectividad, promoviendo el acceso equitativo, uso y apropiación social de los recursos disponibles.

Por otro lado, la brecha digital amenaza hoy con incrementar las brechas sociales; esto significa que tenemos que repensar el potencial de las TIC como herramientas que pueden ayudar a construir sociedades más justas, equitativas y democráticas. Hasta aquí tenemos que algunos de los elementos centrales de la visión social de las TIC serían: 1) Ir más allá de la conectividad, 2) Propiciar condiciones favorables en el entorno social, 3) Minimizar las amenazas y riesgos, 4) Potenciar resultados positivos (Sánchez Duarte, Esmeralda, 2008).

La principal novedad en las actividades de ocio en los últimos años es la incorporación mayoritaria del ocio mediado por herramientas tecnológicas. Desde comienzos del siglo XX, el uso del ordenador o la navegación por internet ha ido ganando peso en la estructura del tiempo libre y el ocio, situándose en el momento actual en la actividad más mayoritaria y frecuente entre los y las jóvenes (Rodríguez, E. y Ballesteros, J.C., 2019).

Al definir el ocio encontramos una serie de significados que a través de los años le han dado sociólogos, filósofos, economistas, etc. Podemos encontrar tres enfoques fundamentalmente:

El enfoque del ocio como tiempo

Se ve al ocio relacionado y definido con el trabajo y el tiempo libre del mismo. Esta perspectiva implica que el ocio es solamente tiempo libre de trabajo (Kraus, 2000), tiempo fuera de las obligaciones personales, tareas del hogar y personales. Se ve como tiempo discrecional en el cual las personas seleccionan sus actividades, este enfoque es simplemente visto como la medición de las conductas personales de ocio. Kelly (1999), Dumazedier (1968), y Sue (1982), lo relacionan con un tiempo de descanso y suspensión temporal del trabajo, que ha sido posible gracias a la reivindicación de los obreros. Para Dumazedier (1968: 9), el ocio «es un tiempo de trabajo liberado por los progresos técnicos» y lo considera como:

«Un conjunto de ocupaciones a las que el individuo se puede dedicar voluntariamente, ya sea para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad

creadora, después de estar desligado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales». (Dumazedier,1968: 62).

González (2008), resume que el tiempo libre tiene los siguientes aspectos: es tiempo que nos queda después del trabajo (entendido como actividades productivas, materiales y/o intelectuales, y/o remuneradas o lucrativas). También es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere; es la parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del ser humano en cuanto fin en sí mismo. El tiempo libre, es un tiempo personal que se dedica a actividades autocondicionadas de descanso, recreo y creación, con el fin de compensarse y afirmar la personalidad individual y social.

El ocio como actividad

El ocio como actividad se relaciona con la participación en actividades tales como: deportes, ver televisión, cenar fuera e ir de compras. A estas acciones se les clasificaría como actividades. Edginton (2004), categoriza trece formas de actividades de ocio, en las que incluye las artes escénicas, visuales, nuevas artes, actividades literarias, actividades de superación personal o educativas, deportes y juegos, acuáticas, recreación al aire libre, actividades de bienestar, *hobbies*, recreación social, viajes y turismo y servicios voluntarios.

Continuando con esta idea, Sue (1982) precisa que el ocio puede ser todo tipo de actividad que, de forma consciente e intencionada, podríamos realizar para ocupar el tiempo libre, ya sean actividades intelectuales, culturales, artísticas, deportivas, recreativas, contemplativas o simplemente no hacer absolutamente nada, pero teniendo conciencia intencionada de este hecho. Puede servir de descanso, liberación, recuperación de energías perdidas o también de idealización, que podría ser otra forma de concebir el ocio.

El mismo concepto del ocio se ha unido a cuatro campos de la vida moderna, la cultura, el deporte, el turismo y la recreación.

El deporte como ámbito del ocio, es una práctica cotidiana de la gente de todas las edades. Además, como espectáculo, les permite vivir momentos de diversión. A pesar de ser sometidos a reglas y tiempos específicos, el deporte brinda desarrollo emocional al que se decide involucrarse de una manera voluntaria y entusiasta de libre elección. Produce esa sensación de sana camaradería, permitiendo desarrollar el sentido de colaboración solidaria y el trabajo de equipo y en su defecto, en caso de que la práctica del deporte sea individual, da la iniciativa propia de vencer un récord, de mejorar las marcas, siempre y cuando no sea de manera obligatoria y con exigencia.

Para el ámbito del turismo, el ocio es como el premio resultado del cumplimiento del trabajo, es una cultura muy practicada actualmente en la sociedad, al término de cierto periodo laboral, se regala un merecido descanso vacacional. Lindeman (en Cuenca, 2000: 50), añade que «para tener ocio hay que ganarlo». Aunque no necesariamente el beneficio del ocio se obtiene con la salida a lugares turísticos, de igual manera se disfruta en lugares en los que se pueda apreciar la naturaleza, o en la casa misma, teniendo tiempos de reposo y bienestar emocional. Cuenca (2000) contempla al ocio como una necesidad totalmente humana, es indispensable para el ser, tener un tiempo libre en el cual pueda desarrollar el esparcimiento físico y mental que se aleje totalmente del trabajo. Esta necesidad del ser humano conduce de manera automática a la búsqueda de actividades de esparcimiento, aunque no necesariamente se tiene que ver involucrado el dinero para obtener estos beneficios.

Las prácticas de ocio en el ámbito cultural acceden a la realización de actividades como ir al teatro, apreciar exposiciones de pintura, danza, baile, fotografía, canto. Un tipo de actividad cultural que permite al ser humano la posibilidad de sentirse pleno y satisfecho. El ámbito cultural brinda la oportunidad de practicar actividades que llevan más allá del entorno. La afirmación del ocio pone en un ámbito de situaciones que contribuyen totalmente al fortalecimiento humano y el desarrollo personal.

El ámbito de la recreación, se le estudia desde la perspectiva de la gestión, el autor que más influencia ha tenido en México es Richard Kraus (2000). Él define la programación de la recreación desde un contexto social. La programación es fundamental y debe estar diseñada para dar un servicio de enriquecimiento personal, desarrollo mental, físico y social, sin hacer ninguna distinción entre las personas de cualquier edad y sin distinción de clases sociales. Otra definición, cercana a la de Kraus, es la de Neumeyer (2012) que ve la recreación como una actividad. Sugiere que puede ser cualquier actividad que se lleve a cabo durante el tiempo libre, ya sea individual o colectivamente, siempre que sea libre y placentera y que no requiera de otro beneficio más allá que el haber participado en ella. La define como una experiencia de ocio socialmente aceptada y que da satisfacción al individuo que participa voluntariamente en ella.

Kraus y Shapiro (2001), desglosan la definición de recreación en seis puntos:

- La recreación es una actividad desde el punto de vista más amplio, en la que se incluyen las acciones físicas, mentales, sociales y emocionales. Esto contrasta con el concepto de pereza.
- La recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como: los deportes, los juegos, las actividades artesanales, las artes escénicas, la música, los viajes, los pasatiempos y las actividades sociales.
- La realización de una actividad es completamente voluntaria y no se debe a presiones externas.

- La recreación es motivada de manera interna y por el deseo de lograr satisfacción personal y no de tener un propósito ulterior.
- La recreación depende en gran medida de un estado de la mente o de una actitud: no es tanto la actividad que uno trata de hacer como la razón para hacerlo y la forma que el individuo siente sobre la actividad que realmente lo hace creativo.
- La recreación tiene resultados deseables y potenciales aun cuando la motivación primaria para participar sea el disfrute personal ya que puede resultar en un crecimiento intelectual, físico y social.

Kraus también incluye la actividad en su definición de recreación. La define como una actividad o experiencia elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un programa de una agencia o institución pública, privada o comercial. Está diseñada para construir metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad (Kraus, 2000: 35-37).

El ocio como experiencia.

Antes de referir el ocio como experiencia, se señala que el enfoque tiene su centro de interés en el ocio en sí mismo. De modo que resulta importante referir algunas investigaciones preocupadas del significado del ocio para las personas que lo viven.

Por otro lado, Iso-Ahola (1980) analizó los significados comparando los fenómenos del ocio con los de no ocio, lo que sirvió para identificar las propiedades únicas y comunes del ocio. El resultado fue la descripción de ocho escenarios de actividades alrededor de las determinantes de ocio y trabajo, se confirmó que la libertad percibida, la motivación intrínseca y una baja orientación hacia el trabajo eran claves determinantes en las definiciones de ocio. Estas aportaciones se matizan con otras investigaciones, como las citadas por Newmeyer (2012), que estudiaron los significados, comparando diferentes formas de ocio. En este caso, las ocho propiedades de ocio puro fueron: (1) sentido de separación o escape, (2) libertad de elección, (3) placer intenso, (4) espontaneidad/estímulo del momento, (5) atemporalidad, (6) fantasía, (7) aventura y exploración y (8) autorrealización.

En un momento más cercano, Watkins y Bond (2007) describieron los significados del ocio a partir de lo que los individuos experimentan. Sintetizaron en cuatro las formas más usuales en las que se presenta: a) como modo de lograr la más completa satisfacción, la más generalizada, b) seguido de «medio de escapar de la presión»,

c) ejercitar la elección y d) pasar el tiempo. Esta investigación señaló que los individuos viven el significado de ocio de maneras cualitativamente diferentes y que los significados pueden ser interpretados como un *continuum* de experiencias aprendidas que sugieren una progresión del desarrollo en el entendimiento del ocio.

El ocio experiencial.

Es difícil encontrar una definición consensuada del ocio. Autores como Dumazedier (1968) consideran el ocio como un espacio para la libertad, una cuestión muy discutible y subjetiva. Relacionada con planteamientos ideológicos, ya que el sentimiento de liberación es muy relativo y depende de nuestra capacidad crítica, cultural, de la inteligencia, la estratificación social, etc.

Cuenca (2000) menciona que una experiencia de ocio no es algo informal, sino estructurado, procesual y direccional. Organizado en el conjunto de nuestra vida y nuestras experiencias vitales; procesual en su vivencia y en su valoración; direccional porque el ocio nos permite acceder a lo satisfactorio y positivo. Pero el ocio es, fundamentalmente, una experiencia personal y cada ciudadano participa del fenómeno del ocio de manera distinta. Es decir, cada persona configura una experiencia de ocio cuantitativa y cualitativamente distinta. De lo que se deriva que el ocio es, ante todo, una experiencia humana, cargada de contenidos y símbolos dispares según la edad, sexo, lugar donde uno vive, el nivel educativo y formativo alcanzado, la renta de que se dispone, los recursos que la comunidad pone a su disposición, el estado de salud, etc. todo ello exige igualmente, una reflexión más calmada y profunda del fenómeno.

Amplia Cuenca (2004) que el ocio basado en los intereses de cada individuo se convierte en una experiencia personal e integral. Esta práctica es multidimensional, autotélica, es decir tiene un fin en sí misma, y concebida en diferentes coordenadas que le dan la direccionalidad (autotélica, exotélica, nociva y ausente). En este caso el ocio se le califica como experiencia significativa y satisfactoria.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000) afirma que el ocio es una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida, valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de re-creación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro. Se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal.

Cuando hablo de ocio no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero, al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social. (Cuenca, 1999: 19).

Cuenca (2000) nos presenta la visión del ocio humanista como una vivencia basada en la educación, con sentido de vida y centrado en valores personales y sociales, donde es posible encuentros creativos que originan desarrollo personal y comunitario que van más allá de la diversión, el placer o gastar dinero. Requiere de una formación en valores y libre inversión de tiempo. Desde una visión psicológica, el ocio se definió como una «recreación, que restablece la voluntad y el valor de vivir», un ocio que recrea, que da vida y que no es una experiencia superficial, sino que está anclado en la vida interior y en los valores básicos (Cuenca, 1999: 20).

El ocio humanista hace realidad la participación de actividades recreativas, deportivas o culturales en igualdad de oportunidades, en beneficio personal y comunitario. Se caracteriza por ser propio de cada edad, permite la participación social, ser deseado, integral, es gratuito y solidario.

En cuanto a la acción satisfactoria de la existencia de todo ser humano, el ocio es dinámico, con posibilidad de mejora personal, siempre y cuando tenga una direccionalidad positiva ya que lo relaciona a una vivencia gratificante. Desde una visión social estas prácticas de ocio se convierten en un ocio autotélico, es decir una práctica de ocio sin finalidad utilitaria. Cuenca identifica en el ocio autotélico las siguientes características: el Carácter desinteresado libertad interna, que refiere a conciencia de lo que se desea hacer y condición festiva, que se manifiesta en una vivencia satisfactoria. Sus características fundamentales son: carácter desinteresado, lo que supone un desprendimiento y una independencia respecto a los intereses de la vida cotidiana; su libertad interna, que se manifiesta por una conciencia de querer hacer lo que se hace asumiendo las reglas que lleva implícitas, y la condición festiva del ámbito espacio-temporal que funda, es decir, proporciona una vivencia satisfactoria (Cuenca, 2000: 85).

La experiencia de ocio como práctica humana, se transforma en una vivencia llena de sentido de vida. Tiene una dinámica temporal que une pasado, presente y futuro. Así incorpora un tiempo para el recuerdo, recreándose mentalmente una experiencia pasada que fue satisfactoria. El ocio humanista comprende dimensiones que definen los distintos modos de vivir el ocio en diversos contornos, ambientes y recursos que permiten el desarrollo personal y comunitario. Se reconocen cinco dimensiones: 1. La dimensión lúdica, que determina la manera en que una comunidad asume la diversión y el juego. 2. La dimensión creativa, que se refiere a una vivencia formativa y cultural. 3. La dimensión ambiental-ecológica, como el ocio comunitario que se interrelaciona con el entorno físico y urbano. 4. La dimensión festiva, relativa a las fiestas como un aspecto que define e identifica a las comunidades. 5. La dimensión solidaria, referida a una vivencia social y altruista.

El ocio tiene, de acuerdo a Cuenca (2000), además de la coordenada autotélica, otras tres que constituyen áreas de acción de ocio y un tipo diferente de vivencia de ocio. Estas son, representadas en la figura 1.3.: exotélico, ausente y nocivo. El exotélico define el ocio como una práctica que es un medio para conseguir otro objetivo; el ocio ausente, nos habla de la ausencia de ocio, y ocio nocivo de experiencias de ocio que son dañinas en algún aspecto de la persona o sociedad. El ocio exotélico comprende las dimensiones: productiva, consuntiva, educativa y terapéutica. La productiva refiere al ocio como servicio o producto; la consuntiva considera el ocio como mercancía; la educativa trata el ocio como medio para la formación personal o comunitaria; la terapéutica define el ocio como instrumento para la recuperación o prevención de la salud.

El ocio humanista razona fundamentalmente la necesidad de realización e identificación personal y grupal repercutiendo en aspectos de la salud, bienestar, economía, desarrollo personal y comunitario. Por lo que debe considerarse una vivencia basada en la formación, que permite a la persona vivir una experiencia de encuentro que tiene su manifestación máxima en la fiesta. La vivencia de ocio humanista origina encuentros creativos que nos relaciona en la vida de otros a la vez que permite desarrollo personal y conocimiento.

El ocio es algo dinámico, que se practica, que proporciona beneficios individuales y sociales. Gracias a esta dinamicidad, se diferencia una direccionalidad positiva y negativa. La direccionalidad positiva que repercute en el desarrollo personal y social respectivamente se encuentra en el ocio autotélico y exotélico. Y la direccionalidad negativa se refiere al ocio ausente y nocivo y no se observa ninguna mejora a nivel personal y social.

Desde el punto de vista humanista, el ocio es una experiencia profunda y valiosa, un área específica que cuenta con sus propios beneficios (Cuenca, 2000), un modo que distingue lo común por ser «intenso, unificado en torno a una situación, acontecimiento o un objeto cualquiera» (Dewey en Cuenca, 2004: 92). Además, desde esta perspectiva, el ocio resulta placentero y satisfactorio. Este tipo de prácticas son aquellas que son posibles de recordar. Tienen un carácter procesual permitiendo ser parte de la vida en un continuo presente, pasado y futuro. Estos usos tienen además como características la subjetividad y la objetividad. La primera se refiere a la novedad, la segunda a las coordenadas espacio temporales donde se realiza.

Figura 1.

El ocio humanista, sus coordenadas, direccionalidad y dimensiones

Coordenadas del Ocio	Direccionalidad		Dimensiones	Trascendencia
	Autotélica	Positiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lúdica 2. Creativa 3. Solidaria 4. Ecológica-ambiental 5. Festiva 	Individual
	Exotélica	Positiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Productiva 2. Educativa 3. Terapéutica 4. Distintiva 	Social
	Ausente	Negativa	<p>No tiene dimensiones, tiene dos causas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausencia por imposibilidad 2. Y ausencia por incapacidad 	Individual
	Nociva	Negativa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Instintiva 2. Adictiva 3. Inconveniente 4. Ilegal 	Social

Fuente: Adaptado de Cuenca (2000: 64-69)

Para Cuenca (2000), la verdadera experiencia se ocio se vive a través de la dimensión autotélica, la que divide en cinco dimensiones, que a continuación se enuncian:

Dimensión Lúdica: se refiere al modo en que una comunidad vive y asume el tema de la diversión y el juego, tanto de niños como de adultos. Responde a cómo se divierten las personas en sus distintas fases de la vida, al lugar y los medios, a las relaciones que se establecen, a la importancia o falta de interés por el mundo lúdico en general. Se corresponde también con el mundo de los hobbies y entretenimientos generalizados, el apoyo institucional que reciben y los vínculos que se establecen a partir de ellos.

Dimensión Creativa del ocio comunitario nos sitúa en una vivencia formativa y cultural. Alude a experiencias culturales de ocio, unidas tradicionalmente al desarrollo de prácticas musicales, dramáticas, literarias, artesanales, pictóricas, folklóricas, etc. Es una dimensión que guarda una relación directa con el capital cultural de las personas y los grupos, siendo expresión de modos de vida y de mentalidades, puntos de vista, estética y, en muchos casos, planteamientos éticos.

Dimensión ambiental-ecológica del ocio comunitario se relaciona, por una parte, con el entorno físico y urbano de la comunidad y, por otro lado, con la vivencia de ocio unida a la Naturaleza.

Dimensión solidaria nos lleva a hablar de un ocio entendido como vivencia social y altruista, de la satisfacción enraizada en el hecho de ayudar desinteresadamente a otros, independientemente de la actividad realizada en sí misma.

Dimensión festiva del ocio comunitario plantea la vivencia, de un aspecto que define e identifica a las comunidades: sus fiestas. La fiesta, entendida como manifestación extraordinaria de ocio, permite llevar acabo experiencias que se apartan de lo racional, pero que tienen un enorme poder de cohesión comunitaria.

Ocio experiencial y jerarquía de valor.

La percepción del ocio desde el punto de vista experiencial se relaciona con el mundo de los valores y por esta misma razón, con la categoría de necesidades humanas que la sociedad debe cubrir sucesivamente, propuesta inicialmente por Maslow (1943). El autor desarrolló el concepto de jerarquía de necesidades al explicar la conducta humana e identificó cinco tipos de necesidades: fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y necesidades de autorrealización. Entre las primeras estarían las necesidades relacionadas con la supervivencia: corporales; de protección; de seguridad y de tranquilidad. En un segundo nivel estarían las necesidades de autorrealización: el sentido de pertenencia a la familia, clan, comunidad; la necesidad de amistad; el afecto, el amor y el sentido de respeto, la estima, la aprobación y la dignidad humana. Por último, en un tercer nivel encontramos: la trascendencia, la dimensión creativa y poética, la libertad para desarrollar los talentos y capacidades planteados en la semilla de la personalidad individual.

Maslow (1943) consideraba que una vez que las necesidades del nivel más bajo eran satisfechas, las necesidades del siguiente nivel emergen e influyen en la conducta. Pero esta consideración hay que entenderla en un contexto de interinfluencia mutua en la que lo físico, psicológico, mental y social interactúan entresí ofreciendo innumerables posibilidades de resultados.

Nash (1960) fue uno de los primeros autores que sugirió una traslación de la idea de la pirámide de Maslow al ámbito del ocio. Propuso una escala de cuatro niveles donde describe de manera general valores asociados a la participación en las experiencias de ocio, que tendrá gran influencia en estudios posteriores. En la base de dicha pirámide, colocó dos niveles más: el cero y subcero, donde ubica el tipo de actividades relacionadas a excesos y delincuencia que originan valores negativos, que lesionan tanto al individuo como a la sociedad. En el nivel cuatro, el más alto de la pirámide, sienta aquellas actividades de aportación creativa, que tienen que ver con el individuo creativo e inventor. El tercer nivel sitúa las actividades de participación activa, que generan al individuo dinámico e interactivo. En el segundo, están las actividades emocionales donde participan personas motivadas. Finalmente, en el nivel uno, residen las actividades de entretenimiento y diversión, donde advierte individuos que solo combaten el aburrimiento.

Paradójicamente encontramos, en la cúspide de la pirámide, que las actividades más positivas tienen menor proporción de participación en comparación con las inferiores, que corresponden a actos negativos contra la persona y la sociedad. Para Nash (1960), la capacidad para seleccionar las actividades más deseables es uno de los rasgos más importantes en el uso del tiempo de ocio. La libertad de elección depende del conocimiento, habilidades, actitudes y conceptos que tiene un individuo. Si las experiencias previas de un individuo son escasas, sus actividades de ocio serán limitadas. Sin embargo, la variedad de acciones seleccionadas es importantes para el equilibrio. El sujeto no necesita solamente participación creativa, sino que sus actividades de ocio deben de estar apropiadamente liberadas. Lo que va a determinar cada nivel es la actitud del individuo y su compromiso hacia la actividad.

Figura 2

Pirámide de los valores asociados a la participación en ocio



Fuente: Adaptado de Nash (1960) en Cordes, K. A. (2013: 16)

Esta pirámide es útil para los individuos que tratan de eliminar las actividades que dañan a la persona y a la sociedad, y pretenden incluir actividades saludables, de autodesarrollo y autorrealización. Las personas pueden conseguir, gracias al ocio y al tiempo libre, satisfacer sus necesidades de emoción y desafío, aceptación social y amistad, sentimientos de logro y el mismo dominio creativo, consiguiendo con ello, la mejora de su salud física y emocional.

El ocio como necesidad humana apoya a la satisfacción de las mismas, convirtiéndose en un requisito indispensable de calidad de vida. Cuenca (2000) afirma que el ocio es una experiencia irrenunciable a la que todos los seres humanos tienen acceso, reconociendo sus derechos humanos como ciudadanos y calidad de vida, pues tiene que ver en la actualidad con las distintas necesidades humanas y su satisfacción, desde unos parámetros sociales y humanos equitativos y justos. En concordancia Sue indica que «el ocio debería permitir al hombre todo

aquello que el trabajo le prohíbe; sus diversiones deberán proporcionarle lo que no encuentra en su trabajo» (1977: 16).

El problema es que nuestra sociedad no reconoce que el ocio debe ser entendido como una filosofía de actuación. De modo que cualquier actividad o contenido que se trabaje desde la escuela o desde una perspectiva educativa se contrarresta con factores como el sedentarismo, estrés, agresividad y violencia, falta de seguridad ciudadana, contaminación, deficiente distribución de la riqueza, obsesión por el consumo. Es necesario encontrar planteamientos que sean realmente atractivos y le permitan a la persona desarrollar su potencial.

Métodos

En esta investigación cualitativa se obtuvieron los datos mediante el proceso de entrevistas en profundidad, por autoselección, con el objetivo de profundizar, ampliar y entender los conceptos presentados en el cuestionario. La muestra seleccionada se conformó por sujetos de tres generaciones (hijos, padres, abuelos) que respondieron positivamente a la invitación de una primera y segunda aportación (Hernández Sampieri, 2010, 396), posteriormente, se aplicaron los criterios de vivir en zonas cercanas, mismo número de hombres y mujeres. La n total fue de 18 personas, seis sujetos voluntarios de cada generación, 50 % mujeres y 50 % hombres. La entrevista incluyó las cinco dimensiones del ocio autotélico (dimensión creativa, dimensión lúdica, dimensión ambiental ecológica, dimensión solidaria y dimensión festiva).

La entrevista incluyó las siguientes preguntas:

- Entre las actividades de tiempo libre que usted realiza, ¿se encuentra alguna de las siguientes? Y ¿con cuánta frecuencia las lleva a cabo, si las realiza?
 - a. Deporte, que deporte le gusta más, ¿de conjunto o individual? ¿Cuál? ¿Lo practica? ¿Con qué frecuencia?
 - b. ¿Le gustan los espectáculos deportivos? ¿Asiste a ellos o los ve en televisión?
 - c. Los juegos siempre son importantes en la vida de las personas:
 - ¿Le gustan los juegos?
 - ¿Los de mesa? (cartas, domino, etc.)
 - Otro tipo: ¿juegos de salón, fútbolín?
 - ¿Puede mencionar otros a los que haya jugado y que no se encuentren aquí mencionados?
 - d. ¿Ve la televisión? ¿Qué tipo de programas ve más? (deportivos, concurso, culturales, debates, comedia, novela, otros)

- ¿Usa la computadora, navega por internet o juega a videojuegos?
- e. ¿Le gusta hacer turismo? ¿Y viajar?
- ¿Ha hecho excursiones? Si ha hecho excursiones, ¿ha ido al campo, la montaña, o la playa?
 - Los campamentos, ¿le gustan?
 - ¿Cuántas veces ha ido? ¿Qué lugares son los que más le han gustado? ¿Con quién ha ido? ¿Por qué le ha gustado o disgustado más?
- f. Actividades culturales. De las siguientes, ¿qué actividades le gustan?
- Escuchar música, Ver películas en cine o en casa,
 - Leer libros (¿de qué tipo? cuentos, novelas, etc.)
 - ¿Hacer manualidades de algún tipo? ¿Cuáles?
 - ¿Algún pasatiempo o colección que tenga?
- g. Actividades solidarias:
- En su tiempo libre, ¿lleva a cabo o realiza alguna de las siguientes actividades?
 - Ayudar a la familia, ayudar a amigos, cuidar animales, hacer trabajo Voluntario, cuidar plantas o participar de voluntario en alguna asociación.
- h. ¿Qué importancia tienen las fiestas en su tiempo libre?,
- ¿Asiste a fiestas personales como cumpleaños, bodas, otras? ¿A fiestas familiares como la Navidad, el Día del Padre? ¿Le gusta ir de copas o a clubes? ¿Asiste a acontecimientos deportivos? ¿Asiste a fiestas religiosas, patronales, fiestas de barrio o de la comunidad?

Ninguna de estas le gusta o cuáles le gustan.

¿Algún otro comentario que quisiera hacer?

Resultados

Los datos de esta investigación indican 13 similitudes entre hombres y mujeres en cuanto a experiencias reportadas en las entrevistas, las cuales se incluyen en la tabla 2.

Tabla 1.

Experiencias habituales de ocio en las entrevistas con hombres y mujeres.

Clave informante	Experiencias de ocio habituales	
EH1	Pasear animales	asistir a ferias de iglesias
EH2	Campamentos	escuchar música
EH3	Juegos de inteligencia y estrategia	
EM1	Viajar	
EM2	Turismo	escuchar música

Tabla 2.

Similitudes de los dos grupos en experiencias habituales:

EXPERIENCIAS HABITUALES REPORTADAS EN LA ENTREVISTAS			
01 ayudar a mi familia	02 Deporte individual	03 Navegar por internet	04 Ver películas en el cine o en casa
05 Ir de copas o a discotecas	06 Viajar	07 participar en fiestas familiares (Navidad, Día del Padre, etc.)	08 escuchar música
09 Ayudar a amigos Asistir a fiestas sobre acontecimientos personales (cumpleaños, bodas, etc.). Juegos de mesa (cartas, domino, etc.)	10. Ver en televisión programas culturales (documentales, debates, etc.)	11. Leer libros que me gustan (cuentos, novelas)	

Escuchar música, está incluida y convergen con los testimonios de un hombre y una mujer. El EH2, incluye en su narración: «Me gustan mucho los canales de música, tanto como los de, no sé cómo llamarlos [...]». Y la estudiante EM2, reporta:

«Escuchar música, me encanta, sobre todo me ayuda a que fluyan mis mejores ideas y pensamientos sentimentales, me causa felicidad».

La experiencia habitual, ayudar a los amigos, destaca con el mismo nivel de importancia para los hombres que para las mujeres. Y la experiencia de ir de copas o discotecas, es más habitual en hombres que en mujeres. Estas experiencias pueden compartirse con amigos, como la experiencia lo indica. De las experiencias habituales en familia, comprobamos que participar en fiestas familiares y asistir a fiestas sobre acontecimientos personales son reportadas con porcentajes similares.

El testimonio del estudiante EH3, que dice:

«Los juegos de inteligencia, que se requiere una cierta estrategia para poder ganarlos, me gusta esa clase de juego, en donde hay que pensar». De manera similar, encontramos en los relatos de dos mujeres que

expresan su preferencia por la experiencia de viajar. Así, EM1 explica: «¡Viajar! El hecho de a lo mejor poder tomar un tiempo largo para poder conocer el lugar que quiera» y EM2 comenta: «Me gusta conocer lugares principalmente lugares que tengan atracciones culturales y aventuras extremas».

Al continuar con la revisión de los testimonios de los hombres sobresalen tres experiencias que no coinciden: cuidar animales, ir de campamentos y asistir a fiestas de la iglesia. Estas experiencias se constatan en los siguientes relatos. EH1 comparte: Tengo un perrito mini toy french, sellama Pelusa, tiene cinco años y me gusta pasearlo». Añade EH1: «Hummm, por ejemplo, las ferias de las iglesias que están cerca de mi comunidad, [ahí] vamos». Y EH2 incluye: «El campamento, es uno de los que más me ha marcado, el más bonito que he visto es en Tlachtli que fue donde hice el rapel y esas actividades».

Conclusiones:

De acuerdo con resultados de esta investigación, las prácticas de ocio son prioridad entre la población de jóvenes, así como, el tiempo con la familia, convivencia con los amigos, las relaciones y las acciones a través de las TICs. La experiencia de participar en fiestas familiares es trascendental para los hombres y mujeres de los grupos. Podemos observar que entre los estudiantes hombres destacan como experiencias habituales practicar deportes en equipo y jugar a otros juegos; mientras que, entre las mujeres, sus experiencias favoritas son pasear y ver la televisión. En los testimonios de hombres encontramos: pasear animales, ir a fiestas religiosas y campamentos. También hay que señalar que, en este grupo, no se encontraron diferencias entre los resultados de los cuestionarios y las entrevistas.

Entre las mujeres de la generación de padres sobresalen cuatro experiencias: leer libros que les gusta, ver en la televisión programas de entretenimiento (concursos), pasear y cuidar plantas, de la misma manera, en los padres de familia podemos ver cuatro experiencias el deporte en equipo, ver en televisión u oír en la radio programas deportivos, cuidar animales y jugar al billar, al futbolín u otros juegos de salón. A estas cuatro experiencias se añaden tres más reportadas solamente en las entrevistas: bailar, ver las noticias y coleccionar.

No cabe duda de que nos encontramos ante una cuestión importante. Como nos menciona Cuenca: «La vivencia del ocio es una experiencia que nos ayuda a realizarnos, conocernos, identificarnos, sentirnos mejor, a escaparnos de la rutina y la dura realidad de cada día, a recuperar el equilibrio perdido por las frustraciones y desengaños» (Cuenca, 2000: 32). El ocio es también una experiencia comunitaria, que contribuye a que los grupos

humanos y en este caso las generaciones se interrelacionen. Es el vehículo básico para la transmisión de la cultura.

La principal novedad en las actividades de ocio en los últimos años es la incorporación mayoritaria del ocio mediado por herramientas tecnológicas. Desde comienzos del siglo XX, el uso del ordenador o la navegación por internet ha ido ganando peso en la estructura del tiempo libre y el ocio, situándose en el momento actual en la actividad más mayoritaria y frecuente entre los y las jóvenes. “Ver televisión” ha descendido en dicha jerarquía a la vez que el “seguimiento de series o películas en streaming u online” se sitúa también entre las actividades más frecuentes y mayoritarias. Algo que no cambia es la importancia de “estar con las amistades”, aunque sea sin hacer nada en especial, que ha estado y sigue estando también en los lugares más altos. Las compras online, más incluso que ir de tiendas, se incorporan con fuerza entre las actividades de ocio mayoritarias, en un nivel similar a la práctica del deporte que también ha crecido en los últimos años. Lo que quizá es más relevante, desde el punto de vista histórico, es el descenso en las salidas nocturnas y su reflejo en beber, ir de bares y copas, discotecas, etc. Actividades que se manifiestan de forma diferente según la edad, de tal manera que ir de bares y copas es algo más frecuente en las edades más altas, mientras que ir a discotecas y de botellón aumenta entre los y las jóvenes de menor edad. El panorama de estos cambios parece apuntar a un ocio relacional, cada vez más mediado por la tecnología digital, y cada vez más casero (Rodríguez, E. y Ballesteros, J.C., 2019).

Esta investigación demuestra la vinculación del ocio y el tiempo libre con las TICs, así como la posibilidad de utilizarlas como una herramienta de apoyo, para direccionar positivamente el ocio, en esta y las nuevas generaciones.

Referencias

- Álvarez R.V y Rodríguez A. D. (1998) *Hablemos de la sociedad rentista a la sociedad del conocimiento*. Editorial astro Data, S.A. Maracaibo-Venezuela.
- Cordes, K. (2013). *Applications in Recreation & Leisure: For Today & the Future*. U.S.A.: McGraw-Hill Humanities
- Cuenca, M. (1999). Ocio y Formación - Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de ocio. *Documentos de Estudios de Ocio*, núm. 7. Bilbao; España: Universidad de Deusto
- Cuenca, M. (2000). Ocio Humanista, Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. *Documentos de Estudios del Ocio*, núm. 16. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del Ocio. Modelos y propuestas*, Bilbao: Universidad de Deusto. España.
- Dumazedier, J. (1968). *La civilización del ocio*. Madrid. España: Guadarrama
- Edington, L. (2004). *Leisure Programming: service centered and benefits approach*. NY. U.S.A.: McGraw Hill.
- González, E. (2008). *Alternativas del Ocio*. México: Fondo de Cultura Económica
- Hernández Sampieri (2010) *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. México.
- INEGI (2015). *Encuesta Intercensal 2015*. México: INEGI
- Iso-Ahola S.E. (1989). Motivation for leisure. In Jackson, EL. y Burton. T.L. (Eds.) *Understanding leisure and recreation: mapping the past, charting the future*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing.
- Kelly, J.R. (1999). Leisure Behaviors and Styles: Social, Economic, and Cultural Factors. In E.L. Lackson T.L. Burton (Ed.) *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century* (pp. 35-50). State College, PA, U.S.A.: Venture.
- Kraus, R. (2000). *Recreation Programming: A Benefits-Driven Approach*. EUA: Allyn and Bacon.
- Kraus, R., Barber, E., and Shapiro, I. (2001). Introduction to Leisure Services: Career Perspectives. Champaign, Illinois, EUA: Sagamore Publishing
- Maslow, A. (1943). *Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*. 50, 370-96
- Nash, J.B. (1960). *Philosophy of Recreation and Leisure*. Dubuque, Iowa: W.C. Brown Co. Publisher
- Newmeyer, M.H., y Newmeyer, E.S. (2012). *Leisure and Recreation: A study of Leisure and Recreation in their sociological aspects*. EUA: Literary Licensing, LLC
- Rodríguez, E. y Ballesteros, J.C. (2019). *Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI:

10.5281/zenodo.3537638

Sánchez Duarte, Esmeralda (2008). Las tecnologías de información y comunicación (tic) desde una perspectiva social. *Revista Electrónica Educare*, XII (), 155-162. [Fecha de Consulta 25 de Mayo de 2021]. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194114584020>

Sue, R. (1982). *El ocio*. México: Fondo de Cultura Económica

Vargas Ch., Marlyn del C. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) herramientas viabilizadoras para el acceso y difusión de información científica. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 1 (1), 35-51. [Fecha de Consulta 3 de mayo de 2021]. ISSN: 1856-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70910105>

Watkins, M., y Bond, C. (2007). Ways of Experiencing Leisure. *Leisure Science*, 29 (3), 287-307.

Deportes alternativos, lúdica y ocio valioso: un trinomio emergente para el desarrollo humano

Luis Machado y Gózaló Halty
Universidad Católica de Uruguay

Resumen

El artículo plantea y analiza las sinergias entre ocio valioso, lúdica y deportes alternativos en la sociedad moderna. Interpela sobre cuáles son las características propias y las comunes de estos tres componentes que, a su vez se potencian, aportando al desarrollo humano y comunitario. Presenta una dimensión privilegiada y desafiante para el trabajo y el desarrollo en valores. Un espacio con claves diferentes a lo establecido que habilita al ensayo de nuevas formas de vincularse, facilitando, entre otras, la inclusión, la flexibilidad, la dignidad y el permiso, en un marco de derechos humanos. En síntesis, analiza un núcleo que nos permite fluir, disfrutar y desarrollarnos positivamente, siendo conscientes del proceso que vivimos, aportando a una reflexión crítica sobre la sociedad actual y nuestro rol para mejorarla.

Palabras clave: Ocio-Lúdica-Deporte Alternativo-Fluir-Desarrollo

Introducción

El presente artículo busca reflexionar sobre las sinergias de un trinomio emergente en la sociedad moderna como son el ocio valioso, la lúdica y los deportes alternativos, reivindicando la importancia que los mismos tienen para el desarrollo humano.

En concreto nos vamos a centrar en el ocio valioso como espacio vital que contribuye al desarrollo personal pero también al de la comunidad; los deportes alternativos, no desde su contenido o metodología educativa, sino jerarquizándolos como actividades de ocio y como experiencias significativas; finalmente en la lúdica, como dimensión del ser humano, matriz de una serie de manifestaciones y como actitud ante la vida.

La pregunta original sería ¿Cuáles son las características comunes de estos tres componentes que potencian el desarrollo humano? Entendemos que existen elementos y aportes comunes, que a partir de su instalación, vivencia y experimentación son capaces de generar sinergias en forma armónica convirtiéndolos, desde esa perspectiva, en un trinomio muy particular para potenciar el desarrollo pleno de quienes los incorporen a sus vidas.

Partiremos de conceptos y características de los componentes de esta triada, analizaremos y sintetizaremos en forma descriptiva sus aspectos comunes arribando a una síntesis superadora, concluyendo en su potencialidad desde la teoría del *fluir* para ampliar el menú recreativo de las personas.

Ocio valioso

El ocio valioso es la forma actual que surge de un recorrido que comienza a partir de la identificación del ocio moderno. Para hablar de ocio moderno debemos remontarnos a sus orígenes recordando su resurgimiento a partir de lo que fue el fenómeno del tiempo libre, y transitar por el desarrollo y la relación entre ambos conceptos. La evolución del fenómeno del tiempo libre comienza, tras la Revolución Industrial, con la aprobación de derechos civiles y la disminución de las horas de trabajo. Pero de a poco la democratización del tiempo ha favorecido el desarrollo de un ocio diferente, basado en la jerarquización de un tiempo cotidiano en el que cada persona lo vive de modo y manera distintos, a través de actividades, experiencias, espacios e intencionalidades diferentes (San Salvador Del Valle, 2000, p. 53).

Manuel Cuenca (2014) plantea una evolución del concepto de ocio que transita desde un ocio definido por sus prácticas, pasando por el concepto de ocio autotélico y por el de ocio humanista, para desembocar en el enfoque de ocio valioso.

En el ocio definido por sus prácticas si bien se intuye la importancia del crecimiento positivo de las personas, queda en la idea de la mayoría de la gente que el ocio es simplemente una práctica de algo que les divierte y no le compromete a nada. El compromiso personal se inicia cuando tomamos conciencia del carácter diferencial de la práctica y nos introducimos en un proceso consciente de desarrollo, es así como llegamos al ocio autotélico, “una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que, partiendo de una determinada actitud ante el objeto de acción, descansa en tres pilares esenciales: elección libre, fin en sí mismo y sensación gratificante (Cuenca, 2000, p. 96).

Por otra parte, el ocio humanista es aquel que defiende la dignidad de las personas. Se reconoce como un ocio positivo, que favorece la mejora de la persona y por ende de la comunidad el cual se sustenta en los tres valores fundamentales de todo ocio: libertad, satisfacción y gratuidad.

En concreto Cuenca (2014) define el ocio humanista como una experiencia integral y compleja motivada, sin lugar a duda, por la vivencia de un ocio autotélico y por el reconocimiento del ocio como derecho humano. Derecho del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, entre otras, como plantea la Carta WLRA (1994).

Por esta razón, el ocio humanista favorece el desarrollo personal y social a la vez que propicia el desencadenamiento del potencial intrínseco de las experiencias autotélicas como la innovación y la libertad.

Es de este modo que llegamos al “ocio valioso” el cual enfatiza el valor personal y social beneficioso que se reconoce en la práctica de determinados ocios, así como su potencial de desarrollo humano. “Es la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y las comunidades, un ocio basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social” (Cuenca, 2014, p. 87).

Este ocio se fundamenta esencialmente en el desarrollo humano, el adjetivo valioso se centra en el valor social, beneficio que se reconoce en determinados tipos de ocio. Su valoración se vincula directamente con la capacidad de ser feliz, pero a su vez transformando la sociedad. En la última década se derrumban los indicadores económicos como muestra de la calidad de vida de las personas. Organismos como el Programa de las Naciones Unidas (PNUD) (2012) comienzan a darse cuenta de que “las personas tienen una valoración subjetiva y que basadas en sus experiencias interpretan y evalúan sus vidas y el contexto social en que las llevan adelante” (Cuenca, 2014, p. 95). El bienestar no pasa solo por lo económico y comienzan a considerarse, cada vez más, factores como la felicidad.

En un documento relativamente reciente, en una nota de Naciones Unidas sobre “La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo”, se transcribe la resolución aprobada por La Asamblea General de la ONU el 19 de julio de 2012, que reconoce la búsqueda de la felicidad como “un objetivo humano fundamental” e invita a los estados miembros a promover políticas públicas que incluyan la importancia de la felicidad y el bienestar en su apuesta al desarrollo. La resolución, adoptada por aclamación, reconoce que la felicidad es “un objetivo y aspiración universal” que se debe potenciar porque es, además “la manifestación del espíritu de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (NU, 2013). . Valgan estas ideas para encuadrar el rol que va a jugar el ocio en las sociedades contemporáneas y futuras como espacio privilegiado e integrado desde una concepción holística a nuevos, y ojalá, verdaderos paradigmas de desarrollo.

Hoy se entiende que en una concepción de ocio valioso se deben articular dos dimensiones: la personal, con todo su potencial autotélico, pero también la social como forma de mejorar la calidad de vida de las personas. Este espíritu se recoge en el manifiesto de los 25 años del Instituto de Estudios de Ocio. que pretende generar conciencia de los aportes del ocio valioso al desarrollo humano. Cerramos este bloque compartiendo algunos de sus principios:

Promoción de valores, partiendo de la idea de un ocio humanista, que defiende ante todo la dignidad de la persona y se orienta a su mejora y la de la comunidad, propugnamos la defensa de tres valores fundamentales: libertad, satisfacción y autotelismo, interrelacionados con identidad, superación y justicia. Entre todos ellos destacamos la importancia de la libertad, cuyo ejercicio es esencial tanto para cualquier experiencia de ocio, como en todo proceso integrado de desarrollo. La existencia de un ocio humanista no es ajena a las oportunidades que ofrece la sociedad, por lo que un ocio valioso no alude sólo a la vida privada, sino también a circunstancias políticas, económicas, sociales, culturales y educativas que lo facilitan, impiden o dificultan. (Instituto de Estudios de Ocio, 2013, parr.1)

Particularmente para nuestro análisis resaltamos en este documento el segmento que habla del “empoderamiento”.

Impulso del empoderamiento. Defendemos un ocio valioso capaz de empoderar a las personas y a las comunidades. A las personas, a través de vivencias positivas, libremente elegidas, satisfactorias y autotélicas, que cultiven sus potencialidades de crecimiento. A las comunidades, a través del fomento de ocios creativos y solidarios que generen superación, participación, desarrollo económico, identidades y bienestar ciudadano. (Instituto de Estudios de Ocio, 2013, parr. 5).

Deportes alternativos

Así como en el concepto de ocio, palabras como superación, participación, desarrollo, identidad y bienestar ciudadano podemos encontrarlas también en las definiciones de deporte.

Está claro que la expresión deportiva no se limita únicamente a la competencia entre atletas de gran nivel técnico; representa también una gran oportunidad y una muy buena actividad a ser realizada por cualquier persona, ya que promueve de manera muy importante aspectos vinculados a la salud y a procesos de integración social.

La práctica del deporte incide directamente en la vida de los individuos. Aporta a regular el carácter personal, independiza la toma de decisiones, genera hábitos de comportamiento y respeto a las normas de funcionamiento de una comunidad.

Por tanto, en los procesos de desarrollo humano, en una mirada histórica, el deporte se encuentra vinculado tanto al quehacer de las culturas locales como globales.

El deporte se puede definir de diversas maneras y no necesariamente hay compatibilidad entre una definición y otra.

La actividad física está presente en la mayoría de las prácticas deportivas; también se incorpora la necesidad del hombre de superarse a sí mismo o a otro. A su vez, la práctica del deporte estimula aspectos morfo – funcionales del organismo, lo cual incide directamente en la calidad de vida de la persona. Para ampliar el concepto incorporamos, el abordaje de Blanchard y Cheska citados en Moreno (1993) que plantean que, “el deporte es un componente cultural con pautas rituales y en su composición entran proporciones variables del juego, del trabajo y del ocio” (p.12).

Existen otras vertientes de análisis, y en ese sentido la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO (2015.) incorpora un abordaje interesante acerca del deporte proponiendo un contenido más inclusivo. Se identifican aspectos sustantivos para la convivencia como la socialización e inclusión, globalizando, dentro de la práctica del deporte, los diferentes encares de los valores de solidaridad, el comportamiento, la salud, entre otros. Reconoce al deporte como uno de los medios más importantes para el desarrollo socio – cultural, como medio para la ocupación del tiempo libre y el ocio de las personas y que ayuda a satisfacer las necesidades de participación (integración al medio, ejercicio de responsabilidad, etc.), de comunicación (relaciones humanas) y de expresión.

Los deportes alternativos son una corriente bastante contemporánea y para llegar a comprenderlos necesitamos ver qué se entiende por deporte de competencia y deporte recreativo.

Entendemos por deporte de competencia a aquel que busca obtener un determinado récord o éxito sobre otro rival o sobre sí mismo, mediante la práctica consecuente y exigida de una determinada disciplina llegando, inclusive, a los límites naturales de las posibilidades humanas de rendimiento. Las exigencias del deporte de competencia también inciden en el afán de autosuperación y de autoestima del deportista.

Por su parte, el deporte recreativo, al decir de Camerino (2002) es una práctica abierta y lúdica, donde los participantes tienen una actitud predispuesta a los cambios de reglas, a la adecuación de los espacios y a la adaptación de los materiales. Esto permite una continua incorporación de novedades: cambios de roles, constitución de equipos mixtos y un tratamiento pedagógico no directivo con un especial rechazo a la especialización técnica (p.11).

Históricamente los deportes alternativos surgen luego de la segunda Guerra Mundial, siendo parte del proceso evolutivo y de cambios sociales de la civilización de posguerra.

En virtud de esto, y teniendo en cuenta procesos sociales, democráticos, participativos, comunitarios y mediáticos, los deportes alternativos aparecen como una herramienta diferente que, además de potenciar la unidad psico-biológica del participante, promueven un abordaje globalizador e integral del deporte, con una generosa mirada hacia la inclusión.

Virosta (1994) manifiesta acerca de los deportes alternativos las siguientes particularidades:

Flexibilidad en las normas, dimensiones del terreno de juego, composición de los equipos, duración del juego, etc... Los deportes alternativos se practican sin reglas particulares, ni estandarizadas, fáciles de comprender y acordadas por los propios participantes; lo realmente importante es su carácter lúdico y esta es la principal razón de su popularidad (p. 11).

Por todo ello, podemos definir a los Deportes Alternativos como aquellas actividades físico-deportivas que pueden tener un origen reglado o espontáneo, en donde la participación popular, la inclusión y el espíritu lúdico promueven la práctica activa en sitios que pueden ser o no convencionales, que utilizan materiales innovadores y que pueden contemplar, tanto la expresión recreativa, como la competitiva del deporte.

Los deportes alternativos aparecen como una vertiente innovadora que pretende, por un lado, saciar esa necesidad de competencia que tiene el ser humano, estableciendo un campo paralelo y a la vez complementario del tradicional; y por otro, generar una propuesta lúdica y descontracturada.

Una clasificación que amplía nuestra definición sería la siguiente:

Los deportes creados y reglamentados como alternativos: Son aquellos que surgieron por instancias circunstanciales, intencionales y a veces casuales, que posteriormente se reglamentaron y se transformaron en deportes institucionalizados, y que hoy se catalogan como tales (Ultimate, Indiacá, Tchoukball, Kinball).²

Las variaciones y adaptaciones de los deportes ya existentes: Son aquellas modificaciones que se les realizan a los deportes tradicionales para hacerlos más accesibles y que sirven como iniciación deportiva (Fútbol Calle, Floorball, Colpbol).

Según las miradas regionales o hemisféricas. Lo que para un país o región puede ser catalogado como “alternativo” para otra zona puede tratarse de un deporte nacional. por ejemplo, el Balonkorf para el Río de la Plata es un deporte alternativo y para Holanda es deporte nacional. (Balonkorf, Orientación, Lacrosse)

Realizando una revisión bibliografía podemos encontrar también una cuarta dimensión que refiere a la identificación orientada de acuerdo con los materiales que se utilizan.

El siguiente diagrama sintetiza los aspectos generales que definen a los deportes alternativos:

Figura 1.

Características generales de los deportes alternativos.



Fuente: Elaboración propia en base a Virosta (1994).

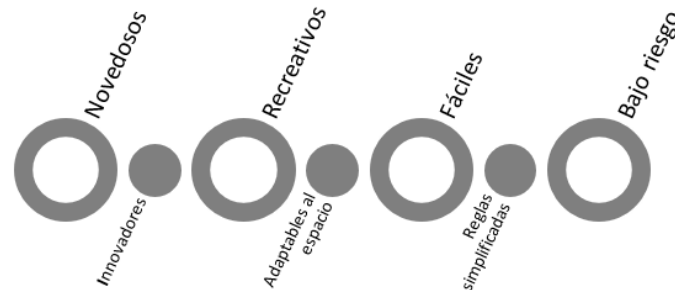
Es por ello por lo que los Deportes Alternativos cobran vital importancia, ya que, en cualquier caso, dependerá de nuestra propia capacidad de adaptación a las nuevas circunstancias que se nos presenten, para que podamos reorientar nuestras acciones futuras.

La realidad de convivencia actual en general, y particularmente la de nuestra Latinoamérica, está proponiendo desafíos trascendentes en las políticas educativas y sociales. La interrelación de disciplinas y un abordaje integral nos permitirá tener más elementos a la hora de tomar decisiones estratégicas.

Como complemento del concepto que venimos desarrollando queremos dejar plasmados en forma esquemática algunos criterios generales centrales cuando hablamos de los Deportes Alternativos:

Figura 2.

Criterios Generales de los Deportes Alternativos.



Fuente: Elaboración propia en base a Virosta (1994).

Continuando con el itinerario que venimos desarrollando queremos incorporar dos corrientes vinculadas al deporte socio-comunitario.

Por un lado, nos parece importante abordar de acuerdo con lo manifestado por Soria y Cañellas (1991) la definición de animación deportiva, entendiéndola como “una forma de designar la intervención socio – deportiva y con el objetivo de promover la participación social y la extensión de la actividad físico - deportiva como hábito de salud, formación y diversión” (p. 22). La actividad deportiva en una comunidad, necesariamente, deberá vincularse al entorno, a los intereses lúdicos y recreativos de la población en particular y, sobre todo, a la identidad cultural comunitaria que posean.

A su vez, en los años '70 surgen las propuestas enmarcadas en el Deporte Para Todos (DPT). Dicha corriente influyó en el mundo y promovió acciones facilitadoras de acceso al deporte por su alto contenido mediático. Las iniciativas enmarcadas tanto en el DPT como en la Animación Deportiva incorporan en su práctica, el concepto del buen uso del tiempo libre a través de actividades deportivas, por ello entendemos necesario mencionarlas como corrientes complementarias.

En definitiva, facilitación, flexibilidad, participación y masificación, son conceptos transversales que aparecen claramente en el DPT y en la animación deportiva, incorporando variables sustantivas como: la inclusión, la accesibilidad y el enfoque de género; de manera de abordar una filosofía de trabajo inclusiva que apuesta a maximizar los esfuerzos compartidos y la apropiación de las propuestas por parte de la población.

En síntesis, los deportes alternativos pueden ser parte de las acciones generadas de los espacios de ocio y tiempo libre, incorporando aspectos de la lúdica que ayudan a mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

Lúdica

Entendiendo que el juego es un componente central en los deportes alternativos, nos introduciremos en la dimensión de la lúdica como potencialidad humana.

Los Juegos han sido muy estudiados por distintas disciplinas. Sin embargo, hay una dimensión vinculada a los mismos que comienza a analizarse y a tomar mayor fuerza recién en los últimos tiempos. Nos referimos a la dimensión de la Lúdica en contraposición a la dimensión de los Juegos. Como introducción podemos decir que la dimensión de los Juegos pone énfasis en la materialidad del juego y el jugar, y que la dimensión de la Lúdica refiere a la espiritualidad del juego.

Actualmente, si bien se ha avanzado, no está muy desarrollado el concepto de lúdica en español, más bien se lo admite como un adjetivo de algo que es “perteneciente o relativo al juego” (RAE, 2020) En el presente análisis no nos interesa lo lúdico como adjetivo, sino la Lúdica como sustantivo independiente, aunque complementario a los Juegos.

En este enfoque que entiende la lúdica como sustantivo se la puede ver desde dos perspectivas: como manifestación y actitud o como dimensión, y potencialidad humana. Entre los autores de habla hispana que desarrollan el concepto de lúdica, encontramos Jiménez, Alvarado y Dinello: que definen la lúdica como actitud:

La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianeidad. Es una forma de estar en la vida, y de relacionarse con ella en espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto) que se producen cuando interactuamos sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (2004, p. 16)

Para estos autores la lúdica tiene que ver con una predisposición de la persona para actuar e interactuar en forma autónoma con su entorno social y cultural, sin que medie una utilidad.

De esta definición se desprenden algunos componentes relevantes:

Lo que moviliza la lúdica es el disfrute, implica una actitud vital que es motivada esencialmente por el placer que genera.

Supone una predisposición vital, una forma de enfrentarse a la vida en su conjunto y no sólo a los momentos de juegos y diversión.

Implica una forma de interacción del individuo con su sociedad y su cultura, la Lúdica nos remite a una capacidad humana para relacionarnos con el entorno.

Es también una actitud de distensión, las actividades lúdicas proporcionan al cerebro la capacidad de salirse por completo del tiempo.

Es una experiencia justificada por la gratuidad y no por la utilidad, es decir que no responde a otro fin que la satisfacción que la propia experiencia genera.

Pese a la riqueza de esta definición, la Lúdica suele ser desplazada por la necesidad de encontrarle un sentido a las prácticas culturales del juego. Un verdadero enfoque socioeducativo debería privilegiar el potencial transformador de la lúdica. “La lúdica no como un medio, sino como un fin, debe ser incorporada a lo recreativo más como un estado ligado en forma natural a la finalidad del desarrollo humano, que como actividad ligada sólo al juego...” (Jiménez, et al, 2004, p. 16)

“Para algunos autores la Modernidad ha institucionalizado a la Lúdica en estructuras acotadas en el tiempo y el espacio con una utilidad específica (el juego de los niños, el deporte, la terapia psicoanalítica, las técnicas lúdicas, el juego didáctico, la capacitación empresarial vivencial, las industrias del entretenimiento, etc.) “(Lema, Machado, 2013, p. 38).

Hoy se priorizan los juegos como ejercicios, como prácticas lúdicas institucionalizadas que son fragmentos de una actitud lúdica que nos remite a los orígenes de la cultura.

Pero, como dice Mauriras Bousquet (1991) “ningún juego instituido garantiza el juego. En cambio, muchas actividades que no suelen considerarse juegos pueden muy bien ser vividas lúdicamente.” (p.14)

Esta dualidad entre lúdica y juegos de alguna manera ya se vislumbra en el Homo ludens

Aunque no tan explícita, entendemos que esta doble dimensión está presente en la tesis del Homo Ludens de Huizinga (1968), no le interesa el lugar que el juego ocupa en la cultura sino el hecho de que la cultura surge como juego, es decir tomando los mismos caracteres que configuran el juego:” (...) la cultura humana brota del juego -como juego - y en él se desarrolla.” (Huizinga, 1968, p. 7) Que la cultura en sus fases iniciales se juegue, no significa que la cultura sea un juego, error en el cual muchas veces han caído las lecturas apresuradas de este autor. (Lema y Machado, 2013, p. 38)

La distinción entre Juegos y Lúdica que venimos desarrollando nos sugiere, entre otras, una oposición determinante entre orden y caos al entender la lúdica como matriz o experiencia cultural fundante. Para Scheines el juego puede ser entendido como orden y como caos a la vez (1998) Esta autora retoma de Huizinga la idea de juego como construcción de un mundo ordenado diferente al de la vida cotidiana. Para Huizinga (1968, pp. 23-25), el juego se caracteriza por ser un espacio limitado, un corte en la realidad de la vida cotidiana, con reglas propias. Esto posibilita la creación de un orden propio, un mundo perfecto que sólo tiene sentido dentro de esos límites. Cada juego supone así la construcción de un universo de sentido (Lema, 2003, p. 140), donde los roles de los jugadores, sus pautas de comportamiento, las funciones que cumplen los objetos, las formas de interpretar los acontecimientos, todo está sometido a la estructura normativa que le da sentido al juego.

Jugar es construir un orden diferente al de la vida cotidiana, pero que generalmente pretende emular la realidad, los juegos tienden a ser simulacros de la realidad, salvo por la conciencia de saber que se está jugando y por lo tanto que el juego no es la realidad cotidiana. Esto ya está presente en las características que Huizinga (1968) le atribuye al juego, cuando se refiere al “como si” fuera la realidad (p. 29) y a la conciencia de que se está jugando (p. 49).

Si se quiere que el juego transforme el orden habitual de las cosas, primero se debe provocar el caos. Como dijimos anteriormente Scheines (1998) entiende que el juego es también caos (p. 35). Lema y Machado toman esta idea, pero en lugar de juego hablan de lúdica planteando:

El caos no es desorden –de hecho, el desorden es otra forma de orden, un orden basado en otras premisas-, el caos es más bien la ausencia de orden, el vacío previo a todo orden. En la lúdica está el potencial del juego, están todos los juegos y todos los órdenes en potencia. La lúdica tiene la posibilidad de generar y asignar nuevos roles, desarrollar nuevas pautas de comportamiento, atribuirles nuevas funciones a los objetos, crear nuevas formas de interpretar los acontecimientos, etc., pues no está sometida a ningún orden (Lema y Machado 2013, p. 40).

A diferencia del orden que es propio de los Juegos, la Lúdica es caos, ausencia de orden, pero a la vez potencia ilimitada para crear nuevos órdenes. Esto plantea un desafío ya que una acción transformadora supondrá en buena medida provocar el caos mediante una intervención lúdica.

Los juegos construyen un orden con sentido en sí mismo, productos culturales donde el jugador ensaya su voluntad ante una estructura de reglas. La lúdica en cambio, nos remite a la matriz que da origen a la cultura, al caos que permite toda producción de sentido, es una dimensión existencial de la persona que se caracteriza por ser una actitud o estado de libre exploración y creatividad, gobernada por el permiso para relacionarse con las perso-

nas y los objetos de otra forma que en la vida corriente. La lúdica supone el caos de despojar a las cosas de su sentido original, para atribuirle nuevos sentidos.

De acuerdo con lo desarrollado podemos plantear entonces que se puede definir la lúdica además de como actitud como una dimensión:

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano –como la corporal, la cognitiva, la afectiva, la social, la ética, la política, la sexual, etc.- y al igual que el resto de las dimensiones deben abordarse integralmente para lograr el máximo desarrollo de estas potencialidades. En tanto dimensión existencial, está presente en el juego, pero también en muchas otras actividades humanas como el arte, el deporte, la ciencia, etc.” (Lema y Machado, 2013, p. 44).

En síntesis, la lúdica entendida como dimensión del desarrollo humano implica visualizarla como potencialidad humana, motivada por el disfrute, operando según los principios de gratuidad (fenómeno autotélico sin un interés externo), creatividad (desarrollando la imaginación y la inventiva) y subversión (revolucionando, alterando el orden establecido), constituyéndose en una experiencia cultural fundante.

Estamos convencidos que, si logramos desencadenar la lúdica en diferentes ámbitos de acción, en nuestras distintas prácticas y en nuestra vida misma, estaremos propiciando situaciones privilegiadas de aprendizaje de crecimiento y de desarrollo.

Hacia una síntesis superadora

Si entendemos al ocio valioso como la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y las comunidades, basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social.

Si definimos a los deportes alternativos como aquellas actividades físico-deportivas, en donde la participación popular, la inclusión y el espíritu lúdico promueven la práctica activa en sitios que pueden ser no convencionales, con materiales innovadores y que pueden contemplar tanto la expresión recreativa como competitiva del deporte integrándose a la animación deportiva y al movimiento de deporte para todos.

Y si visualizamos la lúdica como una dimensión existencial del desarrollo humano que debe abordarse integralmente, siendo una situación privilegiada de aprendizaje y crecimiento. Que a su vez se manifiesta como actitud, como una predisposición del ser frente a la vida, una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella.

Entonces vamos a encontrar, tal como graficamos en el siguiente diagrama, que hay puntos propios y específicos en cada uno estos tres componentes, pero a la vez existe una intersección común en la que se pueden articular generando una sinergia positiva entre los tres con relación al desarrollo humano y también comunitario.

Figura 3:

Dinámica de intersecciones entre ocio valioso, deportes alternativos y lúdica

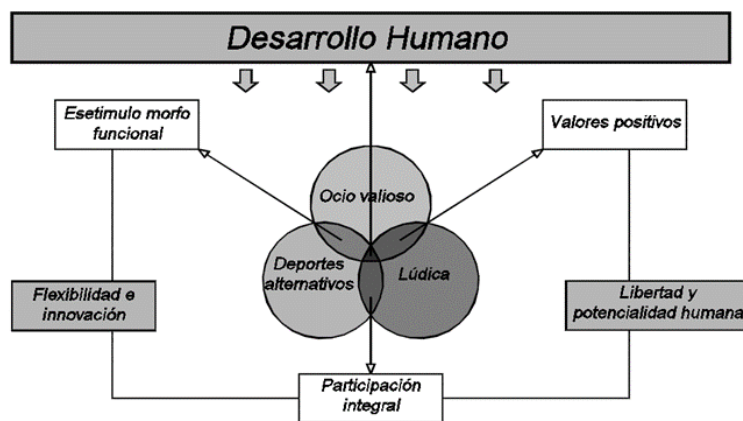
Ocio valioso	Deportes alternativos	Lúdica
<p>Experiencia humanista, integral y compleja</p> <p>Es autotélico</p> <p>Respeta la dignidad de las personas</p> <p>Reconocimiento del ocio como derecho humano</p> <p>Valores positivos para las personas y las comunidades</p> <p>Se basa en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social.</p> <p>Existe libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer</p> <p>Es una acción personal y/o comunitaria que tiene su raíz en la motivación y la voluntad</p> <p>Se basa en la defensa de tres valores fundamentales: libertad, satisfacción y autotelismo, interrelacionados con identidad, superación y justicia</p> <p>Propicia el desencadenamiento del potencial intrínseco de las experiencias autotélicas como la innovación y la libertad</p> <p>No alude sólo a la vida privada, sino también a circunstancias políticas, económicas, sociales, culturales y educativas</p> <p>Proceso consciente de desarrollo</p> <p>Es capaz de empoderar a las personas y a las comunidades.</p>	<p>Flexibilidad como criterio</p> <p>Inclusión</p> <p>Lo realmente importante es su carácter lúdico y esta es la principal razón de su popularidad</p> <p>Destacan la habilidad sobre los factores físicos.</p> <p>Son novedosos e innovadores.</p> <p>Tienen carácter recreativo</p> <p>Se adaptan a diversos espacios y situaciones.</p> <p>Son fáciles de practicar y de aprender en sus reglas básicas.</p> <p>Se pueden simplificar las reglas de juego</p> <p>Guardan una estrecha relación con la animación deportiva, los DPT y dentro del marco de los deportes alternativos como fenómeno de desarrollo comunitario</p> <p>Facilitan el acceso a formas más complejas de la práctica deportiva.</p>	<p>Matriz de la cultura y experiencia fundante</p> <p>Actitud vital motivada por el placer que la genera</p> <p>Predisposición vital</p> <p>Potencialidad humana</p> <p>Caos (producción de sentido)</p> <p>Libertad de creación y sentido</p> <p>Representación ilimitada</p> <p>Permiso</p> <p>Incertidumbre</p> <p>Manifestación humana</p> <p>Necesidad</p> <p>Pulsión</p> <p>Fin en sí misma</p> <p>Subversión</p> <p>Disfrute placer puro</p> <p>Es también una actitud de distensión</p> <p>Es una experiencia justificada por la gratuidad y no por la utilidad</p> <p>Potencial transformador</p> <p>Un estado ligado en forma natural a la finalidad del desarrollo humano</p> <p>Implica una forma de interacción del individuo con su sociedad y su cultura,</p>

Fuente: Elaboración propia (2020)

Profundizando esta idea de conjuntos y elementos que contribuyen al desarrollo y crecimiento de las personas, es que en el siguiente cuadro resaltamos aspectos que entendemos surgen naturalmente como componentes sinérgicos de este trinomio.

Figura 4:

Aspectos sinérgicos del ocio valioso, los deportes alternativos y la lúdica.



Fuente: Elaboración propia (2020)

Quienes disfrutan de las actividades deportivas en forma personal y los que trabajan en proyectos de intervención socioeducativa podrán incorporar a sus vidas y a sus prácticas estas sinergias que sin duda contribuyen al desarrollo de las personas y de las comunidades.

Queremos dejar planteada para este trinomio, y a modo de reflexión aglutinadora, elementos de la teoría del *flow* de Mihaly Chijchimijsalyl, con el fin de visualizar su potencialidad para ampliar el menú recreativo de las personas.

Chijchimijsalyl (1996) en su obra emblemática "Fluir", comienza analizando el concepto de felicidad como un estado vital que se experimenta cuando las personas se concentran en cuerpo y mente en un objetivo que les parece que vale la pena (pp. 13 -15). Las experiencias que logran desencadenar en las personas ese sentimiento de felicidad son denominadas por el autor como experiencias óptimas.

Como idea central del libro explica que hay estados de experiencia óptima, momentos en que uno se siente poseído por un profundo sentimiento de placer creativo, son periodos temporales de absorción y concentración en lo que se está haciendo. Como resultado de sus investigaciones plantea que el centro de la experiencia óptima es un estado de conciencia al que llama *Flow*. (p. 70)

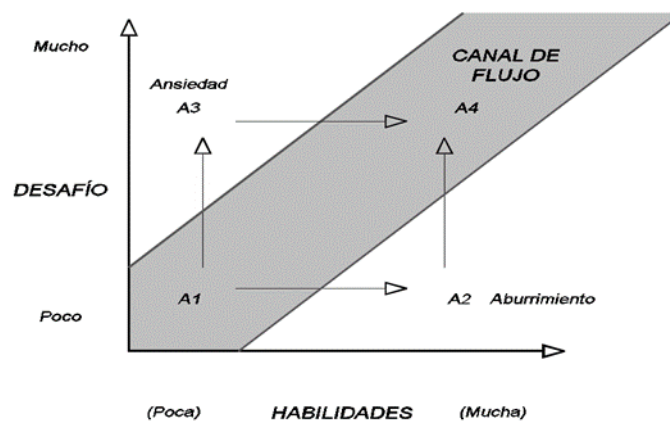
El disfrute depende de la capacidad de cada uno para sentirlo. En gran medida el verdadero camino, implica construir una personalidad autotélica, reconocer oportunidades para la acción, mejorar las habilidades y fijarse me-

tas alcanzables. Quienes lo logran, tienen todo el potencial para vivir una vida valiosa llena de intensidad y significado. (p. 142)

Pero lo que nos interesa particularmente en nuestro enfoque es cuando este autor nos habla de actividades que producen Flujo. En concreto plantea la relación entre desafío y habilidades, entre las cuales de acuerdo con la dinámica que se instale puede existir un canal de flujo. El autor pone el ejemplo de una persona que está aprendiendo a jugar al tenis, y nos propone el siguiente diagrama explicativo.

Figura 5:

Experiencias óptimas, canal de flujo entre el grado de desafío y el nivel de habilidades.



Fuente: Csikszentmihalyi, (1996)

Es un esquema muy simple y totalmente aplicable a la práctica de cualquier deporte alternativo; si el desafío es muy alto y mi habilidad en ese campo es poca, estoy en el punto A3 y me produce ansiedad, frustración y posiblemente abandone la actividad. En el extremo opuesto, A2, si mi habilidad para el desafío que me propone ese deporte y su aprendizaje es mucha, entonces no es motivante y me aburro. El secreto está en el equilibrio, la actividad o experiencia debe caer en el canal de flujo A1 o A4, Debe haber desafío y esfuerzo, pero debe ser alcanzable. Esto producirá estados de flujo más o menos prolongados y, a su vez, generará un espacio de sentido a largo plazo en términos de proceso en nuestra vida. Desde esta perspectiva los deportes alternativos pueden ser sin lugar a duda un campo muy interesante para ampliar el menú recreativo y el verdadero disfrute de las personas, desencadenando la lúdica en el marco de un ocio valioso.

Conclusiones

Para finalizar queremos dejar planteadas algunas reflexiones y conclusiones que, entendemos, se instalan cuando se establece una verdadera sinergia positiva entre los tres componentes que hemos analizado a lo largo del artículo. Nos encontramos frente a un trinomio que permite y fomenta libertad de opción y libertad de acción, aspectos que contribuyen a la construcción de personas más felices y completas:

- Un estado vital que puede propiciar experiencias óptimas, o sea **cuando** las personas se concentran en un objetivo que para ellos vale la pena un estado de “fluir”.
- Un espacio que permite el desarrollo de técnicas, habilidades, destrezas y competencias que mejoran la autoestima y la autosuperación de los individuos en forma armónica contemplando aspectos físicos, psicológicos, intelectuales y afectivos.
- Una dimensión privilegiada para el trabajo en valores, en un espacio con claves diferentes a lo establecido, que nos habilita el ensayo de nuevas formas de vincularse facilitando entre otras la inclusión, la flexibilidad, la dignidad y el permiso en un marco de derechos humanos.
- Una posibilidad de crear, acorde a la realidad y los intereses locales siendo el contexto el que determina los puntos de interés.
- Un atractivo recurso de intervención socio comunitaria para los diferentes profesionales y voluntarios que participan de proyectos educativos deportivos y recreativos.
- Una posibilidad de innovar en forma libre, creativa y emancipadora para romper con el discurso hegemónico.

En definitiva, una alternativa frente al mundo que nos toca vivir, un espacio donde construir empoderamiento personal y social a partir de una concepción diferente del mundo. Un trinomio para el desarrollo humano, pues; si los deportes alternativos se instalan desde una verdadera lúdica en el marco de un ocio valioso estaremos frente a una situación privilegiada para el crecimiento de las personas dentro del área deportiva.

Pero como se desprende de lo expuesto a lo largo de nuestro enfoque no podemos quedarnos solo en la dimensión personal; si no que debemos adentrarnos en lo comunitario. Partiendo del potencial de la lúdica de los sujetos, y de una forma de abordar el deporte, esto se puede transformar en una alternativa ideológica para el desarrollo del sistema deportivo en espacios de ocio valioso. En síntesis, un núcleo que nos permite disfrutar y desarrollarnos positivamente, siendo conscientes del proceso que vivimos. Aportando a su vez, a una reflexión crítica sobre la sociedad actual y nuestro rol para mejorarla.

Referencias

- Camerino, O. (2002) *El Deporte recreativo dentro y fuera de la escuela*. Lleida. www.researchgate.net/publication/39153454 Universidad de Lleida.
- Czikszenmihalyi, M. (1996): *Fluir*, Kairós: Barcelona.
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Huizinga, J. (1968): *Homo Ludens*, Emecé, Bs. As.
- Instituto de Estudios de Ocio (2013). *Manifiesto por un ocio valioso para el desarrollo humano*. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio. Disponible en www.ocio.deusto.es
- Jiménez, C.A.; Alvarado, L.A.; Díñelo, R. (2004) *Recreación, lúdica y juego*. Coop Ed. Magisterio, Bogotá
- Lema, R. (2005): *Educación, juego y construcción de sentido, en Bitácora de viaje: investigación y formación de profesionales de la comunicación en América Latina*, Delia
- Lema, R y Machado, L (2013): *La recreación y el juego como intervención educativa*. Montevideo: IUACJ.
- Moreno, C. (1993) *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales de España*. Madrid: Ed. Gymnos
- Mouriras Bousquet, M. (1991); Un oasis de dicha. Correo de la UNESCO, 13-17.
- ONU. Naciones Unidas (2013). *La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo*” Nota del secretario general (doc./67/697) en español 16 de enero de 2013). http://www.un.org/ga/search/vie_doc.asp?symbol=A/RES/65/309&LangS
- Programa De Las Naciones Unidas para el Desarrollo (2012). *Desarrollo humano en Chile 2012. Bienestar subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo*. Santiago de Chile: Salesianos Impresores S.A.
- San Salvador del Valle, R. (2000). Políticas de ocio. Cultura, turismo, deporte y recreación. *Documentos de Estudios de Ocio*, 17. Bilbao: Universidad de Deusto
- Scheines, G. (1998): *Juegos inocentes, juegos terribles*, EUDEBA, Bs. As.
- Soria, M. y Cañelas, A. (1991): *La Animación Deportiva*. Barcelona: INDE
- UNESCO (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la actividad Física y el Deporte*. Disponible en: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html.
- World Leisure And Recreation Association (1994) International Education, Revista ELRA (European Leisure and Recreation Association). Summer, pp.13-16

El deporte en el porfiriato desde la Revista Ilustrada -el mundo ilustrado- una estrategia de la modernidad

Elena Paz Morales

Universidad YMCA, México

Obsesiones y reiteraciones:

- Hallar la imagen irrepetible que revele (entregue) el sentido de una (de la) realidad nacional.
 - Sacar a flote el sentido profundo de persona, situaciones o paisajes.
 - Descubrir el común denominador que uniforma seres o acontecimientos aparentemente muy diversos.
 - Extraer o descifrar el misterio de acecha tras lo típico
- (Monsiváis, 2012, p. 11)

Resumen

El objetivo de esta investigación radicó en analizar la presencia de la fotografía de las prácticas deportivas en la revista *El Mundo Ilustrado* como una estrategia de comunicación del proyecto de modernidad del gobierno del General Díaz, haciendo énfasis en la importancia de la fotografía como una actividad moderna que reflejó, visibilizó y retrató la transformación del país, las prácticas deportivas y de ocio.

Palabras clave: porfiriato, ocio, deporte, modernidad

Abstract

The purpose of this research was to analyze the presence of photography of sports practices in the magazine *El Mundo Ilustrado*, as a communication strategy for General Diaz's government's modernization project, emphasizing the importance of photography as a modern activity that reflected and portrayed the transformation of the country as well as sports and leisure practices.

Keywords: porfiriato, leisure, sport, modernity.

Introducción

El México del porfiriato, ha sido registrado en la historia nacional de 1876 a 1910, con múltiples lecturas sobre el desarrollo en torno al gobierno del General Porfirio Díaz, tradicionalmente la visión de este periodo provoca una amplia polémica, que va desde la postura dictatorial que nubla los avances de la gestión gubernamental, hasta identificar que fue durante su gestión que la nación se construyera como un país moderno, sin negar la gran disparidad social y los problemas al interior del territorio nacional (Tenorio y Gómez, 2006).

A la fecha se han desarrollado múltiples publicaciones, con mayor interés tras el bicentenario de la Independencia, centenario de la Revolución y centenario de la muerte en el exilio del General Díaz, y “si, consideramos que la historia sirve para emprender, y para provocar la reflexión, y no para exaltar o denunciar” (Pani, 2015, p. 13) encontramos múltiples oportunidades de análisis dada la transformación de las mentalidades (Tenorio y Gómez, 2006, Garner, 2015 y Pani, 2015), implicando un cambio en la vida cotidiana, las actividades diarias, culturales, de socialización, deportivas y de ocio, modificadas tras las acciones modernizadoras al interior de la sociedad porfiriana.

Esta investigación tiene la postura de analizar este periodo desde los estudios de ocio, con la total certeza de que resulta imposible olvidar o negar que el “país se dividió dolorosamente: por un lado se encontraba la élite minoritaria que controlaba los destinos nacionales en todas sus ramas y por el otro lado, la gran mayoría de desposeídos y despojados” (Briseño, 2014, p. 119), los hechos están descritos en innumerables y valiosos textos (Tenorio y Gómez, 2006), lo que brinda la oportunidad de continuar con el estudio desde múltiples aristas, razón de esta investigación, la cual tiene como tarea fundamental analizar la presencia de la fotografía de las prácticas deportivas en la revista *El Mundo Ilustrado* como una estrategia de comunicación del proyecto de modernidad del gobierno del General Díaz.

Con relación a la práctica deportiva en México durante el porfiriato, existen varias investigaciones, valiosas y significativas, que han permitido explorar, origen, importancia, sentido, alcance y simbolismo del deporte en la construcción de la nación moderna Beezley (1983); en este sentido Zamora (2011) desde un discurso descriptivo explica la recepción en los habitantes de la Ciudad de México de las nuevas actividades deportivas, usando como fuentes de estudio los periódicos y revistas de la época, Zamora (2011) integra en la investigación algunas fotografías, cuyo objetivo fue visibilizar la razón de la investigación.

En 2015 publica Urbina la investigación Prensa, deporte y sociabilidad urbana en México DF (1851-1910), cuyo objetivo fue trabajar sobre el surgimiento del deporte en la segunda mitad del siglo XIX en la Ciudad de México, con un análisis desde sus implicaciones en la sociabilización y el sentido que le dieran los rotativos.

La prensa nacional especialmente durante este periodo histórico se tiene hoy como una de las evidencias de la evolución que tuvo la nación, los cientos de publicaciones incluían las nuevas y modernas actividades de ocio que poco a poco permeaban en la vida cotidiana del mexicano, formaron parte de la vida pública y al interior del hogar en la dimensión de la vida privada, los periódicos y revistas tuvieron entre otras funciones informar y propagar las ideas modernistas del nuevo proyecto de nación.

El proceso de modernización que viviera el México del porfiriato no fue de ninguna forma sencillo, en lo general en América Latina se vivió en forma compleja y dispar en tanto las historias que surgieron del campo y de las ciudades, la transición de la vida tradicional a la vida moderna implicó la modificación de “hombres y hábitos, ideas y sensibilidades” (González, 1995, p. 432), se construyó desde el liberalismo un ciudadano ideal, moderno, cosmopolita. Se requirió diseñar y crear un mecanismo que diera cuenta de lo que sucedía y a la vez evocara lo que el Estado moderno deseaba decir y requeriría para construir a la nueva nación.

La fotografía un ejemplo de la modernidad

La fotografía del porfiriato mostró tras los lentes educados, cuidadosos y planificados “una gran cantidad de información, jerarquizada y procesada para proporcionar un sentido armónico y de grandiosidad” (Casanova, 2005, p. 19) del orden y progreso nacional en apego al discurso gubernamental, esto exigió un trabajo previo, un proyecto que dio a más de un fotógrafo la tarea de hacer evidente lo que se estaba viviendo, fue necesario desarrollar una nueva profesión tras la novedad de la fotografía en México, que dejó palpable la grandeza del país y de los elegantes estudios fotográficos que se fueron aperturando tras el interés de los ciudadanos de poseer un retrato individual o familiar, dejar evidencia de su existencia como nunca antes se había hecho (Castillo, 2005; Salas y Atilano, 2020), de la fotografía como profesión se incluyó en la práctica de ocio a la fotografía como afición y entretenimiento, las cámaras eran enviadas tras la selección y compra vía correspondencia (Castillo, 2005), desde esta visión es probable que hoy no se repare en la complejidad de la fotografía a finales del siglo antepasado y principios del siglo XX, en tanto la complejidad del equipo fotográfico antes de hacerse tan simple y accesible como hoy lo es.

Tres líneas esenciales conformaron la fotografía en las revistas ilustradas y los periódicos “la arquitectura, la industria y los ferrocarriles” (Castillo, 2005, p. 68), la fotografía la encargada de construir y evidenciar el registro de la transformación de la Ciudad de México en el cambio de siglo, varias notas hacían evidente la inauguración de las

obras monumentales (obra pública) que en la capital se estaban llevando a cabo con la total certeza de la necesidad de demoler para construir (Castillo, 2005) las nuevas edificaciones considerando las recomendaciones de los especialistas de última generación que acompañaban desde los argumentos científicos al orden y progreso porfiriano.

El discurso de modernidad incluía desde 1980 (De la Torre, 1998), la integración de la fotografía como el medio para hacer evidente la paz que se vivía en México la tranquilidad y bienestar que gozaba la élite porfiriana (considerando que era imposible mostrar el bienestar del indígena y campesino, porque no existía tal hecho), tomando en cuenta varios elementos, los cuales alentaron una significativa visibilidad.

Las notas periodísticas y las fotografías mostraron las nuevas actividades de ocio, principalmente deportivas importadas por las comunidades extranjeras en México (De la Torre, 1998), el proceso de emulación de las actividades de ocio en lo general de las comunidades extranjeras por la élite porfiriana, la operación de un mayor número de servicios de ocio con énfasis en los espectáculos y el arte, así como el incremento de los aficionados al deporte como espectador y como deportista, hicieron eco al discurso modernizador del estado.

Los fotógrafos de finales del siglo XIX lograron permear la imagen del México moderno, apoyaron y fueron parte del proyecto que mostró a la nación tras fronteras a través del uso de la tarjeta postal, aprovechando su nueva inclusión en los usos de la fotografía en el territorio nacional desde su invención europea (Castillo, 2005), lo que permitió difundir imágenes de parajes, sitios, ciudades y construir una forma de recordar la experiencia vivida de los viajeros y construir en los observadores un imaginario de lo que México ofrecía a los nacionales y extranjeros interesados en visitarlo. Tan significativa fue la integración de la fotografía en la vida cotidiana y como parte de las actividades de ocio que la revista El Mundo Ilustrado convocó a los interesados en la fotografía a un concurso amateur, considerando la fotografía instantánea (Castillo, 2005).

Fueron varios los usos de la fotografía, y uno de los más simbólicos y con mayor trascendencia fue su incorporación a la revista ilustrada y en fechas posteriores su integración al periódico (Castillo, 2005), el uso de las nuevas tecnologías permitió hacer tirajes más grandes, acaparando un mayor número de lectores.

La fotografía se integró en varias presentaciones y usos pensados en tanto su utilidad y sentido, estos fueron las tarjetas postales que permitieron mostrar la magnificencia del país, la tarjeta de visita (Matabuena, 1991) que se adoptó siguiendo los protocolos establecidos para informar sobre el interés de visitar a una persona, los álbumes conmemorativos diseñados en eventos significativos como el centenario de la Independencia de México, los registros oficiales usados para el registro policial y la prensa porfiriana (Salas y Atilano, 2020).

Los periódicos y las revistas ilustradas -El Mundo Ilustrado- en la modernidad porfiriana

Los cientos de kilómetros que de vía férrea se colocaron durante el porfiriato determinó la “distribución del material impreso, llevando cultura a los estados y de los estados a la ciudad de México. Fue así cómo se presentó una nueva interacción intelectual de varias partes el país [sic]” (Martínez, 2006, p.130), el telégrafo y el ferrocarril lograron comunicar como nunca a los habitantes del territorio nacional, permitiendo también la distribución de los periódicos y revistas que a la fecha se publicaban en México “vieron la luz pública 2,579 periódicos. En los estados de la república se editaron 2,003 y las publicaciones impresas en la capital del país ascendieron a 576” (Cruz y Toussaint, 1985, citado por Toussaint, 2018, p. 18).

Entre las publicaciones más importantes señaladas por Salas y Atilano (2020) de acuerdo con el tiraje fueron El Imparcial, El Universal, El Tiempo, El Globo, El Nacional y El Diario del Hogar, en este tenor y a partir de 1896 se fueron integrando otros magazines ilustrados, en los cuales la fotografía adquirió un papel preponderante en la edición y resultó una estrategia que les visualizara en el ámbito editorial, los más importantes fueron “Arte y Letras, El Tiempo Ilustrado, La Semana Ilustrada, Arte Musical, Arte y Sport, La Vida Moderna, Semanario Literario Ilustrado, Tricolor y El Universal Ilustrado” (Castillo, 2005, p. 67), las revistas con mayor reconocimiento de los lectores fueron El Mundo Ilustrado, la Revista Moderna, El Tiempo Ilustrado y el Álbum de Damas.

La educación desde las tareas liberales del porfiriato “constituía la mejor manera de redimir al pueblo mexicano” (Toussaint, 2018, p. 60), considerada como una de las acciones con mayor alcance, para lograr así un país civilizado, aunque uno de los mayores impedimentos durante la gestión fue el nivel de analfabetismo del país, aun a pesar de esta circunstancia los liberales del país confiaron en el alcance de las estrategias fortalecían al proceso educativo.

La transformación del país posibilitó construir una logística para llegar a un mayor número de lectores, fue imposible considerar millones sólo el 14% de la población sabía leer (Martínez, 2006), pero evidentemente se incrementaron los tirajes y los consumidores de las publicaciones, las cuales respondían a una amplia diversidad de intereses y necesidades, lo que posibilitó la existencia de revistas científicas, de divulgación de la ciencia, artes y oficios, y aquellas especializadas en los intereses referidos a las mujeres, a los hombres y a los niños, tras estrategias diseñadas por el gobierno para el apoyo de las tareas editoriales consideradas como fundamentales del proyecto educativo del estado.

En tanto los periódicos respondían a intereses religiosos, científicos, comerciales, literarios, otros manifestaban una postura socialista y todos al unísono debían de enfrentar las consecuencias de un sistema político que impedía la libertad de expresión, con mecanismos de censura y encarcelamiento a los directores de los periódicos cu-

ya línea editorial refería a un trabajo periodístico crítico respecto a las tareas del gobierno (Martínez, 2006).

La postura del General Díaz en tanto las tareas necesarias para asegurar la paz y estabilidad lograda, implicó minimizar y aparentemente controlar al “periodismo político-ideológico como medio de expresión de los grupos y tendencias políticas del siglo XIX” (Martínez, 2006, p. 131), otorgando subvenciones a los periódicos y periodistas que apoyaban al gobierno del presidente Díaz, controlando así en gran medida el discurso editorial; Saborit (2003) señala que la subvención que recibía Reyes Spíndola del gobierno ascendía a cuatro mil pesos mensuales, una cantidad considerable para ser invertidos en la producción editorial resultado del trabajo mecánico de “dos prensas planas y a las tres rotativas (...) dos de las cuales tenían la capacidad de imprimir 16 mil ejemplares por hora, mientras que de la otra, llevada al límite de su fuerza, podían salir 96 mil ejemplares” (Saborit, 2003, p. 29), al paso del tiempo el apoyo del General Díaz se convirtió en un problema en la dirección, considerando que la subvención se acompañó de las recomendaciones del Presidente, pero resultó el apoyo económico el mejor aliado para la inversión en el periodismo del futuro, la prensa industrializada.

Se tiene claridad que “la prensa y la folletería, así como las novelas por entrega, jugaron un rol entrañable en la construcción de ése nuevo imaginario, de nuevas sensibilidades” (González, 1995, p. 433), era indispensable divulgar las nuevas formas de ser y estar en la ciudad moderna, de una nación que se mostraba ante los otros como el constructo ideal.

Era fundamental difundir el sentido y valor del nuevo orden, desde la palabra escrita, que como señaló González (1995), el poder del mensaje escrito dota a quien lo construye y a quien solicita o indica su construcción de un poder inminente ante los lectores de filtrar los beneficios y virtudes de las actividades tipificadas como modernas, que respondían a un estilo de vida decoroso, virtuoso y moral, en términos generales un hombre y una mujer civilizados, alineados a los elementos establecidos por la nación, “la palabra llena los vacíos; construye estados, ciudades, fronteras, diseña geografías para ser pobladas, modela a sus habitantes” (González, 1995, p. 435).

Rafael Reyes Spíndola funda en 1896 el periódico El Imparcial, aplicando los últimos avances en la impresión de los rotativos con amplio tiraje, lo que permitió un mayor número de lectores a un precio bajo (Martínez, 2000 y Martínez, 2006). Un elemento distintivo de la práctica periodística de Reyes, fue la visibilidad de las noticias como el componente esencial de El Imparcial, una estrategia que marcó una notable distinción entre las otras publicaciones que al paso de los años logró un tiraje de 125 mil ejemplares (Castillo, 2005; Martínez, 2006), impactando como ninguna otra edición en el país, reconocido por los colegas aun siendo de facciones contrarias como el empresario que introduciría en México los avances tecnológicos en la producción y comercialización del periódico,

fue así como la prensa que trabajaba en un discurso político fue opacada por la editorial con un énfasis comercial y moderno “subordinada al poder y dependiente de las ventas” (Castillo, 2005, p.67), al paso del tiempo se incrementaron los espacios dedicados a la publicidad, componente esencial de las publicaciones (De la Torre, 1998) que dirigió Spíndola.

Las revistas que se publicaron en el época, respondían por un lado a intereses de grupos bien identificados por su nivel de conocimientos y especialización (élite intelectual y profesional) o por formar parte de los ciudadanos con un alto nivel cultural, interesados por lecturas técnicas; por otro lado existía un grupo de hombres y mujeres deseosos de leer documentos simples y prácticos, útiles en la vida cotidiana, que para la fecha ofrecían nuevos conocimientos resultado de la apertura a la modernidad, sin olvidar el interés especial porque las mujeres siguieran y se introdujeran en el ámbito de “ciencias, artes, historia” (Martínez, 2006, p. 141), fue fundamental integrar desde la fotografía la prosperidad y bienestar (De la Torre, 1998).

Una de las líneas de acción identificada, estaba relacionada con el sentido educativo del proyecto para desarrollar habilidades técnicas que permitieran a la población la posibilidad para autoemplearse, aunado al trabajo de capacitación y formación que tenía la Secretaría de Justicia e Instrucción Pública, lo que implicó la creación de revistas especializadas que acompañaran a los lectores interesados en nuevos conocimientos técnicos.

Rafael Reyes Spíndola, fue también el dueño de 1894 a 1908, director y editor del semanario dominical, El Mundo Ilustrado (Salas y Atilano, 2020), revista ilustrada que publicaba los avances de la modernidad en el país, con el interés de mostrar y hacer evidente la representatividad de la élite de la capital a través de las notas periodísticas y la fotografía, como un mecanismo que a la fecha hacía una copia fiel de la imagen del momento, publicación de alto nivel que hoy resulta una de las fuentes de análisis de la sociedad mexicana del porfiriato (Saborit, 2003).

A la revista *El Mundo Ilustrado* publicado por primera vez el 4 de noviembre de 1894, se le ha señalado como la joya de la corona, fue el instrumento impreso que dio a conocer y a la vez validó la civilidad que a la élite de la sociedad porfiriana le caracterizaba, el progreso y la modernidad mostrada tras las múltiples fotografías que se veían semana tras semana, acompañadas de notas periodísticas hacían explícito el mensaje moderno gubernamental, mostrando la participación en las actividades de ocio que a la fecha se ofertaban en la Ciudad de México (Saborit, 2003). También fue razón de sus publicaciones las últimas propuestas de la moda, los detalles de la mejor práctica culinaria, y los tan variados consejos de economía del hogar (Saborit, 2003), entretenimientos y aficiones para mujeres y niños, junto con una sección con cierta estabilidad entre un número y otro denominada sport (De la Torre, 1998), donde en forma constante se podían observar los grabados y fotografías que acompañaban a la

crónica deportiva, que reseñaban los eventos o los nuevos deportes que se integraban en la sociedad mexicana; logró hacer al paso de los años la selección de los mejores escritores, pensadores, periodistas de la época, artistas y fotógrafos.

La modernización en el México decimonónico, contenido esencial de las revistas ilustradas, el deporte en el discurso modernista porfiriano

El siglo XIX se caracterizó entre otras cosas por la operación de acciones que permitieran integrar a la vida cotidiana de los habitantes de las grandes ciudades prácticas de higiene, hoy es muy probable que no se reflexione sobre el origen de estas actividades las cuales es impensable vivir sin ellas, fue en forma evidente durante el porfiriato, que se desarrollaron los esfuerzos necesarios para alentar y asegurar un estilo de vida en apego a un sistema de higiene y salud, tras la creación, reproducción y divulgación de los documentos dedicados a explicar y adoctrinar sobre las buenas prácticas (Elías y Dunning, 1996; Elías, 2012), la integración de las fotografías por la revistas ilustradas “logra plasmar el aspecto visual con el propósito conceptual, el uso de imágenes con la promoción de la modernidad como ideología (...) de la nueva sociedad” (Wood, 2019, p.457).

Los discursos que se construyeron para alentar a la población mexicana a integrarse en el proceso de modernización, incluyeron a la práctica deportiva adoptada años atrás y antes de su exportación al mundo “un código de sentimientos y de conducta” (Elías y Dunning, 1996, p. 33), los deportes en lo general se transformaron tras sujetarlos a reglas con mayor definición, con un alto nivel de dureza, en comparación a las formas de participación previas y sin la posibilidad de transgredirlas, en concordancia una práctica violenta se lograba tipificar cuando estuviera atentando contra el proceso de la civilización, y se encontraba fuera de los límites establecidos.

Elías y Dunning (1996) refirieron que los estados que se identificaron por ser modernos lograron entre otros elementos, controlar los actos violentos y establecer los códigos institucionales que la mediaban, ejemplo de esto es el deporte y los reglamentos que explican claramente los límites permitidos y declarar los actos no permitidos caracterizados como violentos; de ahí el sentido prioritario de una sociedad consciente de lo incorrecto y lo correcto.

Las reglas establecidas en el siglo XIX y principalmente durante el siglo XX, han quedado registradas en medios impresos, es decir fueron resultado de un proceso detallado que obligó a ser escritas para que fueran “sometidas a la crítica y a la revisión razonada” (Elías y Dunning, 1996, p. 164), lo que establecía a vista de todos (espectadores) y práctica de algunos (deportistas) la posibilidad de un enfrentamiento controlado.

En consecuencia, se tenía un evento deportivo reglado, sin graves consecuencias entre los adversarios, sí solo sí estos se ceñían a las formas del juego previamente pactadas, creando una cierta claridad de lo válido y no

válido durante la justa deportiva, dando cabida y legitimidad a las expresiones con un sesgo de violencia que serían socialmente aceptadas y libres de ser consignadas, que claramente fuera de los espacios deportivos no tendrían tolerancia y los involucrados recibirían una sanción.

El surgimiento del deporte como forma de lucha física relativamente no violenta tuvo que ver con un desarrollo relativamente extraño dentro de la sociedad en general: se apaciguaron los ciclos de violencia y se puso fin a las luchas de interés y de credo religioso de una manera que permitía que los dos principales contendientes por el poder gubernamental resolvieran completamente sus diferencias por medios no violentos y de acuerdo con reglas convenidas y observadas por ambas partes. (Elías y Dunning, 1996, p. 39).

El deporte tras su proceso de civilización (la visión moderna) invita a una experiencia que no solo permite si no también invita la confrontación entre iguales, una competición dentro de un tiempo y espacio perfectamente limitado, minimizando y controlando los actos violentos, bárbaros y carentes de civilidad; la integración de del deporte en el discurso editorial, las notas periodísticas e integración de la fotografía, respondía a la inclusión a la vida cotidiana pública de ejercicios físicos competitivos que integraban una actividad saludable, higiénica y regulada, caracterizada por un acto de oposición con menor grado de violencia por su nivel de control y reglamentación con énfasis especial en alentar acciones con una “capacidad de refinamiento” (Elías y Dunning, 1996, p. 36), que en conjunto creaban un discurso que recomendaba actividades con alto nivel de civilidad y refinamiento, aunado a los beneficios en paralelo de la actividad física y las buenas prácticas, como un marco simbólico de la modernidad y de las experiencias novedosas en total coherencia con el sentido del hombre moderno, educado y saludable que diera respuesta al discurso modernizador del porfiriato.

Es más que evidente, que la experiencia deportiva estaba ligada a un código social de conducta y de modernidad considerando lo novedoso de varias de las disciplinas, las cuales invitaron a la libre asociación de los interesados, en los denominados clubes, que agrupaban a los deportistas y a los espectadores, quienes disfrutaban de los eventos (Elías y Dunning, 1996). La organización de los clubes posibilitó la construcción de reglamentos que ordenaron al deporte en diferentes niveles operativos, que transitaron por diferentes etapas y modificaciones para lograr ser hoy, el documento normativo útil y funcional para regular la práctica deportiva.

Norbert Elías (2012) señaló lo importante y útil de identificar y analizar la producción literaria de los libros dedicados a las buenas maneras, lo que incluía generalmente un apartado dedicado al buen actuar en los actos públicos y privados, resulta valioso analizar las formas de “comportamiento que una sociedad esperaba de sus miembros y a las que los individuos trataban de ajustarse, si lo que queremos es observar los cambios de las costumbres,

de las normas y de los tabúes sociales” (Elías, 2012, p. 164), entonces serán esenciales los documentos dedicados a promover las formas correctas y el modelo ideal de comportamiento, resultado de las formas que la cúpula de la sociedad decimonónica definió como parte del hombre y la mujer modernos; estas publicaciones establecían lo correcto y aceptado, así como lo indeseable y reprochable, vinculándolo también con las actividades deportivas, como un excelente ejemplo de los avances en el ámbito de la higiene y la salud.

La historia del hombre es también la historia de las mentalidades, que han sido acompañadas por la secuencia de comportamientos controlados e impuestos por la sociedad y en apego a lo que la época determinó como las buenas prácticas en lo público y en lo privado (Soto, 2006), tan bien aprendidas que no existió la duda sobre su ejecución, pues se dejó claro lo correcto y conveniente, haciendo énfasis en aquellas actividades que ya no recibían tolerancia y serían prohibidas (Elías, 2012).

Ya se ha planteado que una de las tareas de la prensa porfiriana fue mostrar el sentido modernizador, hacer evidente los alcances que la gestión del gobierno alcanzaba, desde el orden y progreso que año tras año establecía “a través de una cantidad importante de contenido gráfico, ilustraciones y fotografías” (Salas & Atilano, 2020, p. 63), eso incluyó la fotografía deportiva.

En contraparte, la fotografía resultó también la evidencia innegable de la acumulación de unos cuantos y la pobreza de cientos, la disparidad del desarrollo de la capital y la complejidad de la vida en las zonas rurales, la fotografía hecha por John Keneth Turner, entre otros, evidenció y denunció los graves problemas del campesino mexicano “agobiado por un sistema de esclavitud impuesto por el gobierno” (Castillo, 2005, p. 72), trabajo publicado en el periódico americano *American Magazine* en octubre de 1909.

Conclusiones

El discurso que reglamentó las conductas en lo público y en lo privado resultó palpable en las publicaciones cuyo objetivo era provocar un refinamiento de las formas de la sociedad, se escribieron y editaron manuales de conducta, revistas y periódicos que, en concordancia a su formato, exponían la importancia de construir una población moderna caracterizada por su civilidad en torno a la vida cotidiana, pública y privada.

La comunicación de la nación tras el tendido férreo permitió un amplio tiraje de las múltiples revistas y periódicos que durante el porfiriato se publicaron, integrando las nuevas tecnologías y tendencias en el formato del periódico que durante el periodo se estaban desarrollando.

Respondiendo varias de estas a las necesidades del Estado de difundir el sentido de modernidad y civilidad, desde múltiples plataformas de interés y respondiendo a todos los grupos de lectores, desde los intelectuales, profesionales, mujeres, jóvenes y niños, con altos niveles formativos o interesados en información útil y funcional para la vida cotidiana.

El Mundo Ilustrado fue un excelente laboratorio de la propia modernidad en que transitaba el México decimonónico, es decir Reyes Spíndola construyó la revista dominical desde una propuesta totalmente nueva, la cual rompió con las formas en que se transmitían los mensajes en la prensa que a la fecha existía.

La revista *El Mundo Ilustrado* tras una sencilla, amena y elocuente construcción de sus secciones, fue una de las estrategias para difundir las actividades de ocio que respondían a la nación ordenada y progresista, fue uno de los tantos mecanismos que tras una voz familiar reguló las prácticas de la vida pública y privada en apego al sentido modernizador de la nación, perfilando el ideal del hombre y la mujer urbana, moderna, elegante.

Desde un discurso higienista, la integración del deporte fue parte de las estrategias del gobierno del General Díaz para trazar las acciones que motivarían a la población a incluir en su día a día actividades sanas, higiénicas, que otorgaran una visión saludable, pero aunado a esto fue evidente su integración y promoción desde la capacidad de fortalecer las buenas prácticas tras el refinamiento, ajenas a la violencia y confrontación desmedida, es decir, la integración del deporte implicó también una visión reglamentada, una forma pragmática de una sociedad civilizada, la cual desde la perspectiva ideal y deseable es capaz de interiorizar las normas que regulan la vida moderna, incluyendo todas las áreas de la vida cotidiana.

La fotografía deportiva integrada en la prensa y las revistas ilustradas fue una forma moderna de mostrar la integración en la vida cotidiana de actividades novedosas que en el mundo se estaban desarrollando y las cuales eran emuladas por la élite porfiriana (Veblen, 1899) que las integraba a su cúmulo de opciones de ocio, desde otra lectura, desde la lectura de la fotografía se convirtió en el primer registro moderno del deporte como una práctica de ocio de la sociedad porfiriana.

La integración de la fotografía en los libros, periódicos, revistas ilustradas y en las tarjetas postales, permitió la apropiación de la nación tras una imagen portátil, que se hizo común, que integró a la población como un espectador de su propia realidad, y la realidad de los otros, la belleza arquitectónica de la floreciente capital y los paisajes exóticos del territorio nacional.

Referencias

- Beezley, W. (1983). El estilo porfiriano: deportes y diversiones de fin de siglo. *Historia Mexicana*, 33(2), 265-284.
Recuperado de <https://historiamexicana.colmex.mx/index.php/RHM/article/view/2559/2071>
- Briseño, S. (2015). *La luz del porfiriato*. En P. H. Giraud, E. Ramos y M. Rodríguez (Eds.), *1910: México entre dos épocas* (pp. 119-135), México: El Colegio de México.
- Elías, N. & Dunning, E. (1996). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Elías, N. (2012). *El proceso de la civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Casanova, R. (2005). *De vistas y retratos: la construcción de un repertorio* fotográfico en México, 1839-1890. En E. K. García (Coord.), *Imaginarios y fotografía en México: 1839-1970* (pp. 3-23). Barcelona: Editorial Lunwerg; México: Conaculta-INAH-SINAFO.
- Castillo, T. A. (2005). La historia de la fotografía en México, 1890-1920. La diversidad de usos de la imagen. En E. K. García (Coord.), *Imaginarios y fotografía en México: 1839-1970* (pp. 59-79). Barcelona: Editorial Lunwerg; México: Conaculta-INAH-SINAFO.
- De la Torre, R. J. (1998). *Las imágenes fotográficas de la sociedad mexicana en la prensa gráfica del porfiriato*. *Historia Mexicana*, 48(2), 343-373. Recuperado de <https://historiamexicana.colmex.mx/index.php/RHM/article/view/2446>
- Garner, P. (2015). *Porfirio Díaz: entre el mito y la historia*. México: Crítica.
- González, S. B. (1995). Modernización y disciplinamiento. La formación del ciudadano: del espacio público y privado. En B. González, J. Lazarte, G. Montaldo, M. J. Daroqui (Comp.), *Esplendores y miserias del siglo XIX. Cultura y sociedad en América Latina* (pp. 432-451). Venezuela: Monte Ávila Editores Latinoamericana, Equinocio, Ediciones de la Universidad Simón Bolívar.
- Martínez, L. L. (2006). Periódicos y revistas durante el Porfiriato. En L. L. Martínez, (comp), *El Porfiriato* (pp. 129-149). México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Martínez, J. (2000). México en busca de su expresión. En D. Cosío (Ed.), *Historia general de México* (pp. 1017-1072). México: El Colegio de México.
- Matabuena, P. T. (1991). Algunos usos y conceptos de la fotografía durante el porfiriato. México: Universidad iberoamericana.
- Monsiváis, C. (2012). *Maravillas que son, sombras que fueron. La fotografía en México*. México: Ediciones Era.

- Pani, E. (2015). Prólogo. En P. Garner, *Porfirio Díaz: entre el mito y la historia* (pp. 9-13). México: Crítica.
- Saborit, A. (2003). *El Mundo Ilustrado de Rafael Reyes Spíndola*. México: Grupo Carso.
- Salas, Z. S. & Atilano, V. R. (2020). Fotografía porfiriana: La intencionalidad y la mirada en la revista El Mundo Ilustrado. Magotzi *Boletín Científico de Artes del LA*, 8(15). Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ia/article/view/5084>
- Soto, W. L. (2006). Costumbres y muebles de baño en el Porfiriato. En L. L. Martínez, (comp), *El Porfiriato* (pp. 7-45). México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Tenorio, T. M. & Gómez, G. A. (2006). *El porfiriato. Herramientas para la historia*. México: CIDE, Fondo de Cultura Económica.
- Toussaint, A. F. (2018). *Escenario de la prensa en el porfiriato*. México: Editorial Elementum, Creativa Independiente.
- Urbina, G. C. (2015). Prensa, deporte y sociabilidad urbana en México DF (1851-1910). *Revista de Ciencias Sociales*, III (149), 41-57. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15343488004>
- Woo, D. (2019). La modernidad en jurgo: el deporte y las revistas ilustradas en el Perú 1885-1930. *Revista Iberoamericana*, LXXXV (267). Recuperado de <https://revistaiberoamericana.pitt.edu/ojs/index.php/Iberoamericana/article/view/7771>
- Zamora, P. (2011). El deporte en la ciudad de México (1896-1911). *Históricas: boletín del Instituto de Investigaciones Históricas*, (91), 2-19.

El ocio en el deporte de aventura: jóvenes ‘salen de sampa’

Rosely Cubo, Eniziê Paiva Weyne Rodrigues, Jacinta

Maria Grangeiro Carioca, Vera Lucia Chamas Basso

Pontificia Universidad Católica-UAM

Resumen

Nacimos y vivimos incorporados a las ambiencias espaciotemporales contextualizados: familiar, educacional, religioso, social, cultural, organizacional etc. y en ámbitos macro relacional estamos insertados a los universos expandidos: medio ambientales, ecosistemas, planetarios, cósmicos etc. La dinámica que mueve estas dimensiones torna posible una red de interacciones e interconexiones, o sea, la vida ‘con-sentido’ autentica res-significaciones en campos de potencia de las energías: trabajo y ocio; dado que, antes del Ser sobreviene como criatura ‘pensante’, manifestase en existencia ‘sensorial’. Por el enfoque transdisciplinar entre salud colectiva, educación, derecho, políticas públicas sociales-deporte, planeamiento urbano-regional y administración-gestión de personas investigamos los contextos de ocio-experiencias, estilo-calidad de vida y trabajo de los jóvenes-profesionales. La investigación en formato empírico ocurre en tres vertientes: la primera, por intermedio de los responsables por la Agencia ‘Sale de Sampa’ que cuentan sus expectativas sobre la constitución de las experiencias de los viajes de aventuras (en seguida el guion que sugiere las narrativas); el segundo instrumento de coleta de datos docs.google, se da por medio de cuestionario ad hoc (abajo el rol de preguntas semiestructuradas) identificando las necesidades y aspiraciones en el modo de vivir Ser-Estar de los jóvenes; la tercera etapa ocurre a través de participación en Vivencia-Grupo Focal. Como resultados tenemos que el ocio en el deporte de aventura como ámbitos de sobrevivencia allá de los límites del cotidiano reflejan positivamente: a) en la quiebra de rutina; b) en el placer por la búsqueda de los ‘Jóvenes Salen de Sampa’ sentirse vivos, lo que proporcionales religarse con sus emociones; c) en crear posibilidades de amplificar las sensaciones/sentimientos vividos conectándose con su naturaleza intrínseca; d) en expresar/comunicar ideas, desafíos y propósitos de vida; e) en percibirse enteros en los relacionamientos con los ambientes-ecológicos; f) en atender las normas/reglas ampliando el contacto con las comunidades ecológicas-ambientales; g) en integrarse entre el sentir, experiencias vividas y el pensar cognitivo con reelabo-

ración de los condicionamientos, creencias, hábitos al proceso de cambiar y despertar el potencial de Ser-Presencia y Estar-Pertenencia. En suma, considerase que los aventureros contemporáneos se encajan en tales prácticas para vivenciar distintas experimentaciones y emociones las cuales se articulan con las relaciones significativas que reverberan en todas las esferas de sus vidas.

Palabras clave: ocio; deporte de aventura; jóvenes profesionales; trabajo; calidad de vida

Abstract

We were born and live embedded in contextualized space-time environments: family, educational, religious, social, cultural, organizational, etc.; at the macro-relational level we are inserted into expanded Universes: environments, ecosystems, planetariums, comics etc. The dynamics that move these dimensions make it possible for a web of interactions and interconnections, that is, the life 'con-sense' authenticates resignifications in fields of power of the energies: work and leisure; given that, before the Being comes into being as a 'thinking' creature, it manifests itself in 'sensory' existence. Through the transdisciplinary approach between public health, education, law, social public policies-sport, urban-regional planning, and administration-people management, we researched contexts of leisure-experiences, style-quality of life and work of young professionals. The research in an empirical format occurs in three aspects: the first, through those responsible for the Agency 'Sai de Sampa' who tell their expectations about the constitution of the experiences of adventure trips (next the guide they suggest to the narratives); the second docs. Google data collection instrument takes place through an ad hoc questionnaire (below the list of semi-structured questions) identifying the needs and aspirations in the young people's Being-Being way of life; the third stage occurs through participation in Vivencia-Focal Group. As a result we have that leisure in adventure sports as areas of survival, beyond the limits of daily life, reflect positively: a) in breaking the routine; b) in the pleasure of the search for 'Young Sai de Sampa' to feel alive, which allows them to reconnect with their emotions; c) in creating possibilities to amplify the sensations / feelings experienced by connecting with their intrinsic nature; d) expressing / communicating ideas, challenges and life purposes; e) to perceive themselves whole in relationships with ecological environments; f) to meet the norms / rules, expanding contact with ecological-environmental communities; g) in integrating between feeling, lived experiences and cognitive thinking with re-elaboration of the conditioning, beliefs, habits in the process of transformation and awakening the potential of Being-Presence and Being-Belonging. In short, it is considered that contemporary adventurers fit into such practices to experience different experiences and emotions to which they are articulated with the significant relationships that reverberate in all

spheres of their lives.

Keywords: leisure; adventure sport; young professionals; job; life quality.

Resumo

Nascemos e vivemos incorporados a ambiências espaço-temporais contextualizados: familiar, educacional, religioso, social, cultural, organizacional etc. e em âmbito macro relacional estamos inseridos aos universos expandidos: meio-ambientes, ecossistemas, planetários, cósmicos etc. A dinâmica que move estas dimensões torna possível uma teia de interações e interconexões, ou seja, a vida ‘con-sentido’ autêntica ressignificações em campos de potência das energias: trabalho e ócio; dado que, antes do Ser sobrevir como criatura ‘pensante’, manifesta-se em existência ‘sensorial’. Pelo enfoque transdisciplinar entre saúde coletiva, educação, direito, políticas públicas sociais -esporte, planejamento urbano-regional e administração-gestão de pessoas pesquisamos contextos de ócio-experiências, estilo-qualidade de vida e trabalho dos jovens-profissionais. A pesquisa em formato empírico ocorre em três vertentes: a primeira, por intermédio dos responsáveis pela Agência ‘Sai de Sampa’ que contam suas expectativas sobre a constituição das experiências das viagens de aventuras (em seguida o guia que sugerem às narrativas); o segundo instrumento de coleta de dados docs. Google, se dá por meio de questionário ad hoc (abaixo o rol de perguntas semiestruturadas) identificando as necessidades e aspirações no modo de viver Ser-Estar dos jovens; a terceira etapa ocorre através de participação em Vivência-Grupo Focal. Como resultados temos que o ócio no esporte de aventura como âmbitos de sobrevivência, além dos limites do cotidiano refletem positivamente: a) na quebra da rotina; b) no prazer pela busca dos ‘Jovens Sai de Sampa’ sentirem-se vivos, o que proporcionam-lhes religarem-se com suas emoções; c) em criar possibilidades de amplificar as sensações/sentimentos vividos conectando-se com sua natureza intrínseca; d) em expressar/comunicar ideias, desafios e propósitos de vida; e) em perceberem-se inteiros nos relacionamentos com os ambientes-ecológicos; f) em atender as normas/regras ampliando o contato com as comunidades ecológicas-ambientais; g) em integrar-se entre o sentir, experiências vividas e o pensar cognitivo com reelaboração dos condicionamentos, crenças, hábitos ao processo de transformações e despertar o potencial de Ser-Presença e Estar-Pertença. Em suma, considera-se que os aventureiros contemporâneos se encaixam em tais práticas para vivenciarem distintas experimentações e emoções às quais se articulam com as relações significativas que reverberam em todas as esferas de suas vidas.

Palavras-Chave: ócio; esporte de aventura; jovens profissionais; trabalho; qualidade de vida.

Introducción

Ante al escenario de la postmodernidad (Lipovetsky, 2006) y trascurrida dos veintenas del siglo XXI observamos que las sociedades occidentales sufren cambios en calidad de vida de los ciudadanos, como la pérdida o fragmentación de los vínculos afectivos, la liquidez de las relaciones sociales, la angustia, el surgimiento de enfermedades psicósomáticas y tantas otras representadas como marcas de las transformaciones que generan los nuevos estilos de vida y que aportan consecuencias en vista al bienestar general del individuo convirtiéndolo en un sujeto pasivo o al revés, acosado por el consumismo, hedonismo, narcisismo y lleno de vacíos existenciales, somos invitados a crear una nueva visión sistémica de la vida.

En el ámbito de la concepción de interdependencias derivadas de una visión menos obsoleta del mundo, queremos creer que existan formas de mudar radicalmente nuestra percepción, pensamientos y valores sobre la realidad visando enfrentar el cerne de las cuestiones que desestructuran la comprensión del ‘Ser’ como ‘Humano’; del punto de vista sistémico, Capra y Luisi (2014) anuncian que las únicas soluciones viables son de naturaleza sustentable donde los modos de vida no interfieran en la capacidad inherente para nutrir la evolución de la micro-macro vitalidad del todo autorregulado.

Se resalta las incontables interconexiones intrínsecas a los seres humanos que tanto son incorporados a los microcosmos espacio-temporales en ámbitos familiares, educacionales, religiosos, sociales, culturales, organizacionales cuanto son integrados a los universos expandidos medio-ambientales, ecosistemas, planetarios y cósmicos; la dinámica que mueve estas dimensiones torna posible una red de interacciones e interconexiones (Ramos, 2018), o sea, la vida ‘con-sentido’ autentica res-significaciones en campos de potencia de resiliencias y resistencias cinegéticas, donde antes del Ser como criatura ‘pensante’ sobreviene el Humano manifestado en existencias ‘sensoriales’. En el contexto de sentir-sensaciones se ubica las concepciones, manifestaciones y dimensiones del ocio como el sentido experiencial vivenciados repletos de subjetividad desde la satisfacción, gratificación y desarrollo personal-social.

En la distinción entre valores intrínsecos y formas de representación del ocio se plantean categorías de análisis traducidas en motivación, interés e ilusión por mejorar la relación entre el binomio libertad-felicidad, o sea, ‘desde’ la competencia de Ser-Presencia⁹ (elección y autonomía) ‘para’ la capacidad de Estar-Pertenencia¹⁰

(satisfacción o disfrute); por tanto a través de las vivencias de ocio las personas pueden alcanzar una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno debido a que les son favorecidos: primer, la posibilidad de elegir o tomar conciencia sobre lo quiere experimentar; segundo, la formalidad de comunicar y participar sus preferencias, interés e ilusiones; tercer, la fijación de metas y objetivos a ser alcanzados; y cuarto, la valoración de la experiencia experimentada (Almeida, 2018).

En la presente investigación, la apreciación vivencial-subjetiva del ocio cumple una diferenciación de sentido y adquiere significado cuando es visto en una trama de relaciones; resaltamos la dimensión ambiental-ecológica del ocio que en su proceso personal-social vincula la participación (protagonismo), la vivencia en los espacios naturales o al aire libre (lúdica-creativa) y la cohesión grupal integrada al deporte de aventura (sociocultural). Desde estos ámbitos el Programa ‘Jóvenes Salen de Sampa’¹¹ favorece que en finales de semana y vacaciones los profesionales en inicio de vida laboral hagan viajes y prácticas de deporte de aventura (andinismo, montañismo por rutas a pie, exploración de cuevas, tirolesa, péndulo, rafting y rapel) en ambientes rurales fuera de la metrópoli São Paulo¹² - ‘Sampa’- en conformidad a la superación de desafíos (comunicación de ideas, desafíos y propósitos de vida), a la percepción de (in)satisfacciones en la vida (integración entre el pensar-sentir-actuar en el trabajo-ocio) y a la concepción de calidad de vida (expresión de libertad y contacto consigo mismo, con los demás y en los entornos ambientales al aire libre).

La estructuración de esta investigación allá de la introducción y conclusiones se organiza en tres secciones. En la primera elucidamos el marco metodológico y sus tres herramientas del trabajo de campo, o sea, la encuesta, los relatos de experiencias y taller grupal-círculo de conversa; en la segunda parte fundamentamos las interrelaciones entre Trabajo y Ocio a través del enfoque de tres argumentos, el trabajo desafíos y (in)satisfacciones, el ocio y el trabajo como dimensiones compartidas y el ocio y la calidad de vida en el trabajo; en la tercera parte demostramos los nexos entre Ocio y el Deporte de Aventura por la perspectiva de tres premisas, los significantes del ocio

9 Representada por el estado de Ser consciente reconocido a través de las características experienciales, vivenciales y potencializadas por las sensaciones de atención - vitalidad, fuerza (Basso & Pustilnik, 2017) y fruición (Csikszentmihalyi, 2005).

10 Retratada por la condición de Estar mediante la intención – vínculo, rede (Ramos, 2018) y el entrelazar de confianza compasiva entre las personas garantizando la satisfacción y gratitud en pro de la equidad, pluralidad, diversidad y alteridad en las interrelaciones de colectivos y entornos natural-ecológicos (Capra & Luisi, 2014).

11 Para conocer algunas de las acciones del Programa ‘Sale de Sampa’/Canal Rogerio Cubo : <https://www.youtube.com/watch?v=OB5XuzvU5AA>

12 Afectuosamente llamada ‘Sampa’ por quien vive en su territorio se caracteriza por los ritmos acelerados y apresurados. Es una de las mayores metrópolis del mundo con 12,18 millones de habitantes, comúnmente calificada como Capital brasileña de los negocios y mayor centro financiero de Brasil con empresas en constante crecimiento; su efervescencia cultural hace de la ciudad uno de los sueños de consumo de muchos jóvenes en inicio de vida profesional. Sin embargo, para conquistarla es exigido acumular algunos diferenciales y construir un perfil profesional atractivo, visto que la competitividad puede ser mayor que en el mercado en general .

en el viaje de aventura, los beneficios del ocio para los jóvenes del Programa ‘Salen de Sampa’ y los entornos ambientales-ecológicos en vista a las experiencias de ocio. Durante el recorrido de los análisis de la investigación traemos las citas o testimonios de los diecisiete participantes¹³ y gestores¹⁴ del Programa ‘Jóvenes Salen de Sampa’.

I. Marcos Metodológicos y Objetos de la Investigación

En la búsqueda de respuesta a los dos específicos cuestionamientos que circundan este estudio ¿Cuáles rasgos de satisfacciones y desafíos compartidos entre el trabajo y el ocio son manifiestos como expresión de calidad de vida? y ¿Qué experiencias son evidenciadas como beneficios del ocio en el deporte de aventura desde los entornos ambientales-ecológicos? interrelacionamos los siguientes ejes: la participación activa (protagonismo), la vivencia en los espacios naturales o al aire libre (lúdica-creativa) y la cohesión grupal integrada a los deportes de aventura (sociocultural).

El diseño de la investigación delinea el deporte de aventura (diferentemente de una competición entre antagonistas) como reconocimiento de potencialidades y enfrentamiento de los desafíos y el ocio como las vivencias que resultan en disfrutes en que los jóvenes aprehenden sobre sí mismo y los entornos ambientales-ecológicos. De manera general, este estudio rompe con las amarras que relacionan el ocio a los protocolares tiempos y espacios en pro de articularlo a consonantes presencias y pertenencias¹⁵ calificativas y valorativas de transformación de mera acción a las vivencias-experiencias.

En este escenario, desde junio hasta octubre 2019 investigamos la importancia del rescate de experiencias que encorajan los jóvenes profesionales a reflexionar, socializar y hacer introspección sobre las posibilidades de identificación de momentos gratificantes, satisfactorios y placenteros en cuanto la subjetividad de su trabajo y del sentido de ocio en virtud del involucramiento en los deportes de aventura; a continuación, la secuencia de técnicas

13 Los informes apurados como los indicadores generales de trabajo-labor, percepción de calidad de vida, sensaciones vivenciadas en los viajes de aventura y comprensión de sentido del ocio son representados en el desarrollo de esta comunicación por medio de las citas y testimonios de los quince jóvenes utilizando la primera letra de su nombre (ejemplo: ‘G’, ‘B’, ‘A’, ‘N’ etc.).

14 Los relatos son identificados en el desarrollo de esta comunicación por medio de las citas y testimonios en los cuales utilizamos las dos primeras letras del nombre de los dos gestores (‘F.H’ e ‘E.C’).

15 Como dueto, Presencia-Pertenencia prepara el individuo, a través de la atención-intención para innovadoras experiencias de participación y evolución resignificadas por los tránsitos identitarios, aprendizajes colectivos y cohesión psicosocial. En respecto a la originalidad, autenticidad y novedad, el ocio contempla la naturaleza del encuentro presencia-pertenencia (Azevedo, 2020), pues reúne individuos y contextos; desde los puntos de vista de la experiencia, suspensión de juzgamientos y quiebra de automatismos de acciones, al ocio se le atribuye desempeño de un papel que articula la condición de Ser (lócus’ nascendi) y de Estar (status’ nascendi) de quien lo vivencia. En suma, en términos de la capacidad para el cultivo de las facultades del individuo-colectivos elegir el que vivir-experimentar expande los campos cuenticos vibratorios (Braden, 2008) en vista a la presencia-preferencias y pertenencia-compartir de conocimientos, habilidades y competencias confirmando valores manifiestos de participación, cooperación y solidaridad

utilizadas para el proceso investigativo: 1. Relleno del cuestionario de sondaje o encuesta ad hoc (formulario docs.google) respondido por los quince participantes; 2. Relatos de experiencias y declaraciones (WhatsApp) producidas por dos gestores del Programa 'Jóvenes Salen de Sampa'; 3. Taller en formato de círculo de conversa.¹⁶

1.1. Encuesta

El primer instrumento de recogida de datos se da por medio de relleno del guion - encuesta ad hoc conteniendo 22 preguntas abiertas identificando los datos sociodemográficos, educacionales y profesionales de los participantes, allá de responder sobre vivencias motivadas durante los viajes y deportes de aventura; en vista a la validez y fiabilidad metodológica se busca análisis de datos de cada participante como un ser único porque encontramos especificidades (identidad, motivación e intereses) y al mismo tiempo colectivo porque es típico de los grupos con los cuales interactúan. Desde esta perspectiva, no se busca definir la cantidad de personas características del universo, sino que se procura la representatividad cualitativa de los temas investigados;¹⁷ estudiar las concepciones y vivencias sentidas sobre cualquier fenómeno social constituyen un contexto de investigación que solamente puede ser comunicado por sus protagonistas y se tratan de una comunicación en que los participantes se despojan de sus secretos y comunican sus percepciones y creencias.

Aludimos por general a los datos sociodemográficos representativos de los jóvenes participantes en este estudio a través de tres categorías de análisis: por edad 79% debajo de los 30 años; en escolaridad 93% nivel superior; la profesión siendo 66% en área administrativa-financiera y 20% en el campo de la comunicación/derecho institucional.

1.2. Relatos de los Gestores del Programa “Jóvenes Salen de Sampa”

El segundo método de análisis, o sea, las narrativas producidas por dos gestores del Programa 'Jóvenes Salen de Sampa' nos permite investigar sus expectativas sobre la constitución de las experiencias en torno a los viajes de aventuras. Reportamos a los resultados obtenidos por medio de tres indicadores abstraídos de palabras en común encontradas en sus discursos: por 38% teniendo en cuenta a los estímulos frente el coraje y auto superación percibi-

¹⁶ A partir de la presentación de datos interrelacionados Trabajo-Ocio (subtemas 2.1, 2.2 y 2.3) y Ocio-Deporte de Aventura (subtemas 3.1, 3.2 y 3.3), se quedan claras cuales las respuestas a las preguntas especificadas al largo del estudio.

¹⁷ Desde este contexto metodológico presentamos los datos en términos porcentuales más representativos, sin la necesidad de universalizar las sumatorias; o sea, no es necesario la prueba totalizante de los 100%, bastando las cuotas mejor validadas para cada categoría de análisis.

dos después de cada viaje; en 32% de satisfacción de expectativas en relación con los viajes emprendidas y valoración de los deseos de los jóvenes viajeros arriba a las necesidades de lucro empresarial; el 30% de asimilación del sentido del viaje de aventura como experiencias de ocio.

Figura 1.

Aldea indígena “Takuary-Try” (Cananéia/provincia de São Paulo) recibe visitación del Grupo ‘Sale de Sampa’



A criterio de los gestores de la Agencia ‘Sale de Sampa’, en esto tipo de interrelación multicultural propiciado por la experiencia de ocio en el deporte de aventura, considerase los siguientes valores: interrupción del cotidiano de trabajo, tranquilidad en estar en los territorios ambientales-ecológicos/naturaleza, el placer en vivenciar deportes de aventura, creatividad en vista de propiciar visitas guiadas a lugares exóticos y tribus indígenas en la zona y en recrear el estado de espíritu o mentalidad de juventud.

1.3. Dinámica Grupal Vivencial Círculo de Conversa

Este tercer recurso metodológico ocurre a través de participación¹⁸ del grupo de los jóvenes y de los gestores en una dinámica grupal vivencial en forma de círculo de conversación sobre ocio como ámbito de integración en el viaje de aventura que posibilita el resignificar de sus vivencias¹⁹ en vista a sus trabajos profesionales.

En esa dinámica, cada participante realiza un proceso individual desde la auto observación hasta las sensaciones/sentimientos posibilitan las reflexiones; según Basso & Pustilnik (2000) la vivencia personal nos pone en resonancia con la expresión de la nuestra verdadera esencia y compartida en espacio con otras personas con ética, res-

peto e independiente de prácticas deportivas. Amparado en la lectura de Rawls In Gonzáles (2011) “la libertad nos abre a valores personales (la ética como proceso de mejora individual), y la igualdad y fraternidad a los valores sociales (la ética como mejora de nuestras relaciones con los demás” (p.167).

La estrategia de experimentar el ocio en cuanto se refleje sobre él favorece a los jóvenes percibieren las sensaciones satisfactorias, placenteras y agradables relativas a la experiencia; este modo de intervenir y analizar el sentido de ocio aplicado empíricamente al dominio de sus interacciones ofrece posibilidades para proyectar oportunidades de expresiones e impresiones sobre sí y el entorno ambiental-ecológico.

Imagen 2.

Roda de Conversa



Imagen 3.

Vivencia Interactiva



Desarrollando movimientos corporales conscientes, ejercicios de respiración y contacto interpersonal, el intento es proporcionar que los jóvenes encuentren consigo mismo y crear la percepción de las sensaciones y sentimientos que de ahí afloran, reflexionar sobre la relación con los impedimentos causados por tensión, stress, creencias, juzgamientos de si y por fin, identificar motivaciones intrínsecas al despertamiento de sus potencialidades y recursos personales como rescate de la autoconfianza, autoestima, conquista de propósitos y objetivos en equivalencia entre el vivenciados durante los deportes de aventura y el cotidiano de sus trabajos profesionales.

Relacionamos a seguir los dibujos-relatos a través de los cuáles identificamos los tres rasgos principales de esta investigación: el resignificar las dimensiones trabajo-ocio en vista a la calidad de vida, los significantes del ocio en el viaje de aventura y el deporte de aventura y los beneficios del ocio en el ‘Programa ‘Jóvenes Salen de Sampa’.

18 Invitados diecisiete jóvenes; tuvimos la participación de ocho de ellos de entre ellos, uno gestor del Programa ‘Jóvenes Salen de Sampa’.

19 A partir de la presentación de datos interrelacionados Trabajo–Ocio (subtemas 2.1, 2.2 y 2.3) y Ocio-Deporte de Aventura (subtemas 3.1, 3.2 y 3.3), se quedan claras cuales las respuestas a las preguntas especificadas al longo del estudio.

Imagen 4.

El Yo



Imagen 5.

Consciencia de Ser

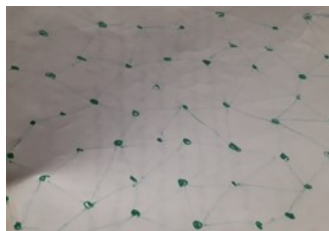


Imagen 6.

Somos Todos Uno'



De la imagen 4: “El acogido es algo que nunca he tenido y estar aquí haciendo esta dinámica sobre todo que viví en el viaje de aventura me llevó para sentir posibilidades de echar de menos todo que he aprendido en consonancia con mi trabajo en la empresa. Tuve que hacer deporte de aventura para sentir que soy capaz de superar mis dificultades en el trabajo, tal cual en mi vida personal”. (‘H’)

De la imagen 5: “Las vivencias en las cuales el sentimiento de integridad, respeto, libertad, humildad, consciencia de ser, compartir, fuerza y tranquilidad se parece mucho con lo que busco en mi trabajo; mi reconocer en las experiencias del viaje de aventura fue como sentir mi propio cuerpo cerca de mi mente”. (‘D’)

De la imagen 6: “Muchas de las veces no percibimos el cuanto influimos en la vida de las personas que hacen el viaje de aventura con nosotros. El sentimiento de darse cuenta de esto es indescriptible: una cosa buena que solo se puede sentir para percibir. Estos viajes son intercambios..., se hacemos el mejor a los demás y somos todos Uno, estamos haciendo bien a nosotros. En los viajes que promovemos sentimos tres conexiones, con el otro, con la naturaleza, con nosotros mismos y esto es vivir”. (‘E.C’)

El estudio de los datos por el método de análisis de contenidos favorece identificar las calidades de las experiencias personales de ocio que se dan por la percepción de los propios sujetos y extraer rasgos - calidades y formas de driblar las dificultades - en áreas esenciales de la vida profesional; en síntesis, situar los jóvenes por el contacto con el ambiente natural-ecológico y genuino posibilita distinguirles por otras formas de acceder a sus intrínsecas motivaciones, al tiempo de percibir sus estados de ocio y por ende, como evalúan los desafíos frente a su sobrevivencia como persona y profesionalmente, involucramientos motivacionales por los deseos y enfrentamientos de su ego.

II. Trabajo y Ocio

Las posibles interrelaciones establecidas entre ocio y trabajo necesitan, antes de todo ser contextualizadas en

el actual momento histórico, visto que desde la Revolución Industrial la labor asume tanto la centralidad de la vida tanto cuanto el estatus de castigo divino, como al ocio se atribuye la condición peyorativa de vagabundaje y desprecio. En ambos los contextos constatamos inherente despersonalización psicosocial generando las sensaciones de imposibilidad cuando se refiere al ocio y, por ende, impertinencia enfadosa concerniente a la labor, principalmente en términos de desencuentros de la atención-intención de conquista de los objetivos y los propósitos del vivir.

Se trata, pues de que en la contemporaneidad el sistema del capital apuntado en medio a la Revolución Tecnológica aparenta concesión de más tiempo de libertad y autonomía para el vivir; en verdad ocurre al revés, esa estructura ideológica acentuó la automatización, la esclava división del trabajo y la profunda alienación del trabajador y de este modo, naturalmente trabajo y ocio no se complementan ni comparten mundos, o por otro lado, diversamente son apropiados y expropiados pelo sistema en formato de mercadería (Honório, 2008). Em esta perspectiva, vale lembrar que para Aquino (2008) “en la modernidad la prisa se impone como fenómeno característico de la actualidad”. Los aparatos electrónicos asignan la búsqueda incesante por más tiempo y el hombre se percibe dividido entre las obligaciones impuestas por las actividades laborales y el deseo de libertarse para disfrutar un tiempo para sí.

Mediante la configuración marcadamente central de la postmodernidad, el cuadro para los jóvenes profesionales se queda más monstruoso. El apresuramiento de los ritmos sociales (tiempos) y la fragmentación factual de las convivencias (espacios) crea campos de trabajo con tendencia a relacionar el ‘negunOcio’ a la organización y la desregulación entre presencia-pertenencia se traduce en evidencias de dificultades para prospectar nuevas identidades personales, arriscar suplir las fallas de asequibilidad y superar excesivos fracasos entre la armonización productividad-disfrute/satisfacción en el trabajo. En la presente investigación estas circunstancias se pueden constatar cuando 53% de los jóvenes profesionales admiten convivir en el cotidiano de su trabajo con ambientes estresantes, intensos y críticos y escasamente 33% reconocerlo como positivamente desafiante. Se observa una creciente necesidad de crearse ámbitos de experiencias que inviten a los jóvenes profesionales socializaren y reflexionaren sobre las posibilidades de identificación de subjetivados momentos de ocio - gratificantes, satisfactorios y placenteros en cuanto la concreta del trabajo, o sea, traer a la consciencia cuales son las expresiones de sentidos valorativos de actuaciones por efecto de discontinuidad o quiebra de paradigmas personales y profesionales donde es posible la actualización y tránsito entre identidades psicosociales y el medio en que viven y trabajan.

2.1. El Trabajo Desafíos y (In) Satisfacciones

De un lado la organización estructural del trabajo y de otro la motivación intrínseca de los jóvenes evidencia las graves dificultades cuyas consecuencias se ven retratadas en la deshumanización de las relaciones en el trabajo - malestares y resignación - con repercusiones en la desarticulación entre el pensar, comunicar y actuar. Rosas & Carioca (2017) reiteran que “en la contemporaneidad, hace imperioso discutir sobre el ocio, visto que el trabajo, por desdoblamiento de las proyecciones optimistas, que invade múltiples esferas de la vida humana, puede desencadenar procesos de sufrimiento y enfermedad” (p.38).

Constatamos que entre los jóvenes investigados las insatisfacciones con/en el trabajo influyen sobremanera en su cotidiano personal-profesional; la parcela de 33% admite fatiga, presión y stress que comprometen el alcance de mayor calidad de vida y otros 27% atestan vivir en frecuente rutina teniendo que adaptarse a la burocracia y relaciones de poder que amenazan la fluidez de sus performances afectando el alcance de mejores resultados profesionales.

Los testimonios comprueban estos escenarios,

“Los sistemas de la institución son arcaicos y algunos procesos muy burocráticos exigiendo creatividad (que no es valorada en el día-día) para conseguir resolver los problemas complejos” (‘A’).

“Mi insatisfacción gira siempre al entorno de la burocracia que tenemos dentro de la empresa; las cosas no se resuelven más rápidamente, pues somos cercados de trámites de administración ineficientes que en mi visión solamente sirven para conceder poder a quien no lo tiene. Tenemos muchos "porteros" en las áreas que dificultan las acciones únicamente para sentirse poderosos, pensando solamente en sí mismos y no en el bien común y en el desarrollo de los colectivos” (‘G’).

Desde estas citas se percibe que las instituciones de trabajo deberían facultar aprendizajes tales como la agregación de las competencias y habilidades de sus colaboradores para reforzar la espontaneidad-creatividad de sus talentos y la facilitación de la reeducación/reformulación/reorientación de tiempos y espacios para la convivencia e interacciones interculturales que potencialicen y revitalicen el clima organizacional en torno al pertenecer.

Entre las vivencias sufridas por los jóvenes hay especialmente una que adviene de la eminencia incompatible en conectar su historia de vida vivenciada a través de sus sueños, deseos, aspiraciones, proyectos y esperanzas que poco o nada se concreta en/por la representación sociocultural en el trabajo; lo que encontramos en esta investigación es prototipo de profesionales jóvenes que no encuentran espacio-tiempo para emprender creativamente nuevos modos de planear y realizar sus acciones; de este modo, sí o no se realizan personal y profesional tiene que ver

con las similitudes o incongruencias entre las formas como entran o no en contacto, primeramente con sus propias (in)satisfacciones e en segundo lugar como las expresan/juegan/transforman en vivencias con-sentido de Ser-Presencia (identidad) y Estar-Pertenencia (representatividad).

En vista a estos contextos se debe considerar que el joven profesional puede percibir y compartir vivencias gratificantes, satisfactorias y placenteras desde que considere fallas las condiciones para los aprendizajes de sentido subjetivado en su trabajo, y además, sabiéndose que las fragmentaciones e imposiciones de la organización del trabajo abren poco o ningún espacio para el adecuado desarrollo de tiempos y espacios de encuentros interpersonales, imprescindible estimularse para la gestión de medios más lúdicos, creativos y socioculturales de contactos con la naturaleza significando relajarse, disfrutar momentos de paz e reflexiones saludables, estar en éxtasis y alcanzar el fluir de energías.

Teniendo en cuenta el papel del trabajo y del ocio en la construcción de la identidad y representatividad de los 'Jóvenes Salen de Sampa' considerado la categoría del desafío y la satisfacción como traductores de bienestar biopsicosocial encontramos el 66% así subdividida: 33% de las respuestas al tema reportan directamente al desarrollo de competencias personales tales como atención consciente para potencializar su propia vitalidad, fuerza y disfrute experiencial-vivencial; detectamos que en igual porcentual demuestran que son las condiciones ambientales -relacionales que intensifican la intención de compartir vínculos para el alcance de espacios y territorios más flexibles, fluidos, cooperativos e informales. Localizamos el 19% que destacan la satisfacción y los desafíos en vista a las tareas concluidas, cumplimiento de plazos y en el trabajo en sí mismo.

Acerca de estas contingencias como encontrar respuestas al primer cuestionamiento del estudio ¿Cuáles rasgos de satisfacciones y desafíos compartidos entre el trabajo y el ocio son manifiestos como expresión de calidad de vida? Los jóvenes profesionales traen la representación de la realidad por dos ambivalencias: vida versus trabajo y felicidad versus suceso, principalmente en vista de las imposiciones, plazos, cobranzas, remuneraciones incompatibles con sus necesidades y todo un conjunto de dificultades que lleva a la pérdida de motivación, baja calidad considerado a los estilos de vida y consecuente sufrimiento psíquico-emocional en el trabajo.

Los desafíos que los jóvenes profesionales acceden en provecho del encuentro de alternativas frente a las satisfacciones como expresión de su calidad de vida está en vincularse permanentemente con todo lo que produce, o sea, sus estímulos motivacionales en el trabajo sugieren equilibrio o armonización de las ocurrencias, procedimientos y protocolos de tareas que se organizan con marcaciones experimentales de sentir sensaciones de gratificación por los hechos realizados.

Los datos de este estudio en la categoría de desafíos y (in)satisfacciones traen el 57% de los jóvenes investigados revelando el acceder a las actitudes de optimismo, calma, tranquilidad y sencillez aliñados a las afirmaciones del foco en ofrecer el mejor de sí, con calidad, agilidad, eficacia y pensar en distintas soluciones a los problemas en el trabajo; el 16% revelan tener la necesidad de resiliencia para romper las cobranzas internas, tensiones, tedio y fastidio en relación con su labor. Poner de manifiesto estos contextos, revelan correlativamente dos jóvenes de la siguiente forma:

“Crecí como una generación que sufre mucha presión entre tener un empleo con muchas responsabilidades ser bien-sucedida a los 30 años y ser rica, lo que indirectamente exige que trabajemos muchísimo, lo que coloca un conflicto en mi cabeza sobre estilo de vida versus trabajo. El año pasado, tenía dicho que calidad de vida es suceso profesional, pero hoy día tengo una mirada de que el valor de la vida es estar con amigos y familiares, viajar, conocer cosas nuevas e auto conocerme”. (‘J’)

“Para mí, encarar los desafíos sugiere salir de la rutina, cambiar de aires, conocer gente nueva visando enfrentar las cuestiones del trabajo”. (‘B’).

Conforme las citas vimos que ambos relacionan las diversas formas de superar sus propias capacidades y habilidades en los cuales denotan conexiones entre los recursos del trabajo (ocurrencias de actuaciones) y las inherentes intersubjetividades psicosociales a los cuales podríamos caracterizar como rasgos de ocio.

2.2. El Ocio y el Trabajo Dimensiones Compartidas

Hay que destacar que el tiempo que integra trabajo y libre-del-trabajo se manifiestan distintos en cada cultura y en gran medida es derivativo de derecho conquistado durante el recorrido histórico por diversas luchas y reivindicaciones colectivas de trabajadores. Así Aquino (2008) replete que “la comprensión sobre el concepto de ocio en la contemporaneidad es repleta de obscuridades y diversidad de posibilidades según cada realidad e intereses que lo circunda” (p. 204).

Característico de Brasil²¹ las concepciones de ocio tienden a fusionarse con la palabra ‘lazer’²² que se tornan representaciones de naturaleza intrínsecas en el espacio público urbano; en términos de ocio hay connotaciones peyorativas que se dan por los hechos de sus significados tanto ser permeados por influencia colonial-patriarcal-capitalista y morales-cristianas-religiosas como tiempo que sobra después de la ejecución de tareas cotidianas y de demandas de labor, cuanto traspasada por desempeños que combinan los vicios de vagabundear y holgazanear, bien como concibe el ocio a vista de distracción alienante, libertinaje y pasatiempos. En contrapartida hay otra op-

ción que atiende las prerrogativas de integridad/respetabilidad sobre el ocio, como contexto valioso de satisfacción, desarrollo, felicidad, alegría, afectividad adviene de las experiencias subjetivas placenteras que favorecen al individuo-colectivo tanto la producción de bienestar cuanto la realización de sus propósitos de vida.

En cuanto la mayoría de los casos investigados el tiempo libre²³ está alejada de vivencia genuina (entendida en el sentido de ocio) junto a los ambientes naturales-ecológicos como vivenciados en el viaje de aventura; desde este panorama, el tiempo de no-trabajo empieza constituirse un elemento definidor de la propia ocupación, pues es fundamentalmente lugar donde hacen algo y no necesariamente experimentan el sentir el vivido como el ocio. Observase, por tanto que los jóvenes profesionales comprenden que ocupar el tiempo libre es hacer algo como escape del trabajo y en este caso no está disociado de las obligaciones efectivas de dominación impuestas al consumo de productos culturales tales como el 80% van al cine, asisten seriados e/o películas en la tele, juegan vídeos electrónicos y son aficionados por medias sociales, todos capaces de justificar la necesidad del labor para después acceder al tiempo-fuera-del-tiempo-de-trabajo.

Todos estos preámbulos para adentrar en los Sentidos de Ocio que los jóvenes investigados perciben como re-significantes ámbitos de la vida, tales como emprender, idealizar, placer, satisfacer, gratificar, encantar, ennoblecer, recrear, relajar y reflexionar. En estos ámbitos el ocio es una experiencia gratuita y enriquecedora de naturaleza humana, que del punto de vista subjetivo tiene relación con la vivencia percibida de momentos placenteros y gratificantes; centrado en vivencias sabrosas, queridas y libres es fenómeno personal-subjetivo, aunque presenten encadenamientos sociales, culturales, educacionales y políticos. En suma, el ocio resguarda los ideales esenciales de ser auténtico, o sea es uno proceso de aprendizaje y formación permanente del individuo rumbo a su potencial bienestar y calidad de vida; sus experiencias lúdicas-creativa y sociales-culturales se ambientan en participación, comunicación, compartir ideas, conocimientos y desde estas amplias perspectivas, recibe mención ConSentido por la con-

21 En Brasil se habla la lengua portuguesa.

19 Representado en la Constitución Brasileña como expresión de derecho universal tal cual la educación, salud, alimentación, trabajo, vivienda, seguridad etc., el 'lazer', con todo apenas se configura como política pública en términos de 'expectativas de incorporación' enganchada a los sectores de la cultura, turismo, educación y deporte. Las políticas de 'lazer' se efectiva desde la percepción de necesidad-calidad de vida transitando en los campos de la organización e instrumentalizad tanto cuanto sometido por la fuerza de los recursos económico y financieros las formas de compensación-regalía en función del trabajo cuya intencionalidad ocurre en vista al 'control' o la promoción social; de otro ángulo, está apenas direccionado a las acciones, actividades, funcionamientos y disposición en los escenarios global-locales. Vargas (2018) enumera tendencias sobre las políticas de 'lazer' en Brasil: a) tiempo inmediato que 'apresa' la experiencia y de cierta forma obliga que las intervenciones acompañen el carácter efémero y fluido de las relaciones sociales; b) espacio virtual - que no tiene realidad física, pero se destaca en los hábitos, conductas y rutinas de las más variadas clases y grupos sociales; c) 'deslocalización' que inspira el planeamiento y la ejecución de las intervenciones para el público extra local, convirtiéndose en atracciones y entretenimientos para habitantes-visitantes de las ciudades; e) mercantilización de la experiencia en consecuencia al mundo de los 'NeginOcio', visto la relevancia debida a las múltiples implicaciones en el contexto económico y en la organización de la sociedad .

tribución al desarrollo humano.

Siguiendo la línea de razonamiento humanista (Cuenca Cabeza, 2018) el ocio es desafiador porque equilibra el psíquico-emocional del individuo al tiempo de favorecerle desarrollo colectivo y reconocerle posible desconexión provisoria del mundo real para que surjan nuevas utopías en que el importante es continuar en el camino rumbo a la felicidad y evolución.

Imagen 7.

Viajes y prácticas de deporte de aventura: exploración de cuevas.



El sentido de ocio como experiencia abre ventanas para una percepción crítica de la realidad, universaliza el humano en la dialéctica del mundo concreto existencial permitiéndose sentir la trascendencia espaciotemporal y articular distintas formas de sentir/pensar/comunicar las múltiples inteligencias, principalmente de carácter cognitiva e interpersonal; de ahí resulta que el ocio asociase al desarrollo de aspectos importantes para el empoderamien-

23 Adviene de la naturaleza cronológica que atinge el apogeo posrevolución industrial y que determina la liberación de un tiempo de descanso para que el individuo volteé dedicarse al trabajo, o sea, lo evidencia por la nítida separación entre tiempo de trabajo y actividades dirigidas a la reposición física y mental para volver al más-trabajo; así, el tiempo libre restante-después de cumplidas todas las tareas de trabajo, las obligaciones sociales, higiénicas y biológicas tienen significado de vaga distracción (Munné & Codina, 1996).

to ciudadano.

Los sentidos de ocio para los jóvenes profesionales participantes de esta investigación pueden ser percibidos según las citas a seguir,

“Ocio es tiempo de placer que yo pueda vivenciar lo que tenga voluntad, algo exclusivamente para mí o para ayudar los demás, que es algo que me hace feliz; tiene haber con libertad para elegir lo que experimentar o que yo quisiera, pero de preferencia algo que me trae placer”. (‘G’)

“Envuelve una práctica de ser humano, contemplación de la existencia y reflexión”. (‘S’); “Significa no tener nada para hacer”. (‘Y’); “Querer algo nuevo”. (‘O’)

Se trata, pues, de una experiencia humana dirigida hacia un fin en sí mismo y cuya vivencia transforma la persona. En el ocio verdadero hay una suspensión del tiempo y, además, propicia una recuperación del equilibrio perdido por las frustraciones cotidianas. De facto Cuenca Cabeza (2018) trae evidencias que el ocio no debería ser identificado con el tiempo libre, una vez que este no define la experiencia humana en sí y aquel viene definido como libertad ‘de’ y ‘para’ resultar en nuevos estilos de vida.

2.3. El Ocio y la Calidad de Vida en el Trabajo

El núcleo innovador del ocio está vinculado a una fuerza inequívoca de autorrealización, desarrollo y empoderamiento social. Visto que sus experiencias lúdicas-creativas y sociales-culturales se ambientan desde los ámbitos de libertad, participación, comunicación y compartir vivencias, resaltamos que el ocio resguarda los ideales esenciales del Ser-Presencia y del Estar-Pertenencia auténtico que articulan procesos de aprendizajes permanentes del individuo rumbo al potencial bienestar y calidad de vida.

Calidad de vida es un concepto que se parece próximo por pretender abarcar los incontables factores que influyen en la vida de los seres humanos y se configura distante por el hecho de que, al querer decir mucho, puede acabar demostrando casi nada (Zimmermann, 2006). Afortunadamente calidad de vida por el ocio tiene significado de estar en paz y es una forma de llevar el cotidiano, tener consciencia de actitudes e elegir como vivir, encontrar el equilibrio y alcanzar patrones de autoconocimiento; desde ahí, permite que el individuo en nivel cognitivo ejercite su capacidad de aplicación, análisis, evaluación, transferencia de conocimiento y el desarrollo de otras habilidades mentales relacionadas con la ludicidad-creatividad y en términos sociales-culturales incrementa las habilidades de carácter cooperativo.

Según Nahas (2003) dependiendo del interés, el concepto de ocio muchas veces es adoptado como sinónimo de felicidad, satisfacción personal, salud, estilo y calidad de vida.

Los jóvenes profesionales investigados al referirse a su calidad de vida relacionan con estar en familia, con amigos, conocer cosas nuevas, conquistar el confort en el día-día y principalmente viajar; mayoritariamente, el 73% consideran realizar actividades físicas, tener tiempo disponible para vivencias fuera del trabajo, el propio trabajo como medio o fin de producción de satisfacción, capacidad de elegir sobre qué hacer con/en el tiempo y es signo de buena alimentación-salud.

En esta materia, destacamos los siguientes testimonios,

“Yo acredito que dado la cantidad de estímulos que tenemos en día-día, tener calidad de vida no es algo tan natural; es necesario se planear, tener foco y autoconocimiento para ejercer actividades que te libran del estrese y hoy mi calidad de vida se da por lectura de libros, mirar la tele (películas), hacer ejercicio, viajar y tener tiempo para quedarme en casa”. (‘A’)

“Calidad es tener un buen trabajo en lo cual yo entienda, perciba y realice mi propósito de vida”. (‘G’)
“Cuando mi trabajo afecta poco mi vida personal o tuviere tiempo de romper con la rutina de trabajo, esto es calidad de vida”. (‘M’)

“Vida con calidad es hacer actividades que me saquen de la rutina de trabajo y que pueda disminuir el estímulo mental por algún tiempo para que cuerpo y mente relajen y se energicen”. (‘E’).

“Preocúpame en tener calidad de vida para no perder el balance con el trabajo”. (‘B’)
“Disfrutar en mi trabajo es calidad en mi vida”. (‘C’)

Sorprende observar la misma óptica de Vilartha & Gonçalves (2004) que consensan en intervenciones a través de las cuales posibilitan la mejora del bienestar y con la posibilidad de autonomía por parte del individuo. Calidad de vida también significa una preocupación en modificar hábitos cotidianos de vida a la procura de prosperidad; desde ahí, el relacionamiento del individuo consigo mismo y con los entornos ambientales-ecológicos son generalmente responsables por el bienestar.

En el contexto del ocio Villalba (2004) afirma que mantiene el equilibrio y armonía en los relacionamientos, allá de propiciar el encuentro de placer y alegría, atente a sí mismo, aprecie el paisaje, relaje, valore las cosas simples de la vida, rompe con la rutina, tiene buen-humor y aproveche todo para el bien común, tanto cuanto sustraído por el deporte. Se muchas veces el espacio en organizaciones de trabajo sea visto como un aspecto meramente funcional o por la óptica económica como formalidad que dimensiona el lugar donde va a darse una cierta operación ad-

ministrativa, queremos creer que hay otras posibilidades de mirarlo, pues los ámbitos de quejas de los jóvenes profesionales investigados, en esencia encuentra resonancia en sus dificultades relacionadas a cuestiones más existenciales que meramente operativas y funcionales de trabajo, o sea, ora como sufrimientos emocionales por la inhabilidad en encontrar sentidos de vivir allá del trabajo, ora por las parciales dificultades en vivenciar nuevos papeles personales-sociales y no aquellos de reconocidas antiguas habilidades que los hacen caer en la cotidianidad, ora por les faltaren mecanismos para saber innovar en sus identidades que viabilicen transitar en presencia, pertenencia acerca de la vinculación al tiempo despersonalizado, desintegrado entre el pensar-sentir- actuar ora como fijación, cristalización en experiencias poco espontáneas y creativas.

III. El Ocio y el Deporte de Aventura

Actualmente con el ritmo exacerbado en que se vivencian las relaciones psicosociales y de trabajo, los jóvenes profesionales investigados llegan a tener perjudicadas sus posibilidades de autoconocimiento debido a dificultades para actualizar adecuadamente sus identidades para allá del primordial; esto llévanos a considerar que pierdas de identidad en detrimento de las necesidades de encuentro de la subjetividad de sus experiencias de vida, pueden estar vinculadas a un desconocimiento de técnicas lúdicas-creativas para innovarse, tanto cuanto a una desmemoria social-cultural generando el vacío o el sinsentido existencial. Sus cotidianos están demarcados por la prisa que se impone como fenómeno típico en que las medias sociales electrónicas demarcan la búsqueda incesante por más tiempo y se ven divididos entre las obligaciones impuestas por sus actividades laborales y la prospección de liberarse para disfrutar experiencias para sí. Según Araujo (2011) la práctica de deportes de cualquier modalidad puede desempeñar importantes funciones sociales a servicio de mayor calidad de vida, mejor educación y más salud (p. 55-56); ser formación de identidades personales, nacionales, ser fuente de integración social, desarrollar la consciencia ambiental ecológica y ofrecer a los individuos y grupos sociales la oportunidad de proyectar y canalizar la agresividad.

El deporte en la modalidad de aventura puede desempeñar importantes funciones de actualización de aprendizajes y conocimientos innovadores, creativos y libres que facilitan el desarrollo completo de la personalidad e integración social a servicio de la salud y principalmente calidad de vida. En esta perspectiva la experiencia de ocio cambia la vivencia del joven profesional contribuyendo para que se realice, se conozca, recupere el equilibrio delante de las frustraciones y vacíos y asuma el protagonismo de su propia vida. Desde una perspectiva motivacional y actitudinal, cierto es que el deporte de aventura como encuentro de formas de superación y logro de la excelencia,

refleja de modo esencial los valores genuinamente lúdicos, creativos, sociales y culturales.

3.1. Los Significantes del Ocio en el Viaje de Aventura

Desde la investigación constatase que el 47% de los jóvenes profesionales asocian las necesidades de desacelear con la búsqueda de romper con la rutina, reducir el estrese, vivenciar la vida con más tranquilidad y mirar soluciones para alcanzar mejores patrones de calidad de vida, fuente de inspiración y cambios de visión de mundo. Otros 39% enuncian mejorar el 'astral', mirar la vida con positividad, primorear la tomada de decisiones, tener dinamismo, disposición, coraje evaluando mejor los riesgos, beneficios y contribuciones cuanto las sensaciones de pertenecer a grupos de interés, alivio del estrese y alcanzar el autoconocimiento. Y en lo que se refiere a las competencias específicas, fue enumerado 14% como primorear la tomada de decisión y el enfrentamiento a los desafíos de la vida. Los testimonios abajo dejan claro estas afirmaciones,

“Yo llevo para mi trabajo, el alto 'astral' de los viajes”. (H) “La relación entre el viaje que hice y las actividades del trabajo es aquella en que ambos representan aprendizaje y exigieran voluntad de encarar nuevos desafíos”. (S)

“En verdad, compré una 'planta' para colocaren mi mesa de trabajo y percibí que era parecida con una que yo vi en la huella, en el final de semana; me quedé contenta y siempre que mito ella me recuerdo de la experiencia”. (G)

“Hasta donde consigo reflejar, la práctica de deporte de aventura me ayuda en mi propio autoconocimiento, lo que indirectamente puede si relacionar con mi trabajo y decisiones profesionales”. (J)

Hay concordancia entre los jóvenes investigados sobre la percepción de que la experiencia de ocio en vista al deporte de aventura posibilita actualizar las sensaciones de presencia y pertenencia; notase, por supuesto que, en este contexto de libertad, autonomía, reconexión con los entornos colectivos y ambiental-ecológicos abre espacios para las descubiertas y refuerzos a las condiciones entre pensar-sentir-actuar en ámbitos de reflexión, autoconocimiento y autorrealización.

Así, el deporte de aventura, sin el bias competitivo, pero sí mirado por la óptica de la autorrealización implica la existencia de valores que llamamos identificación emocional, siendo más altruista/ solidaria. González (2011) indica como valores finales o éticos aquellos que potencialmente serían superiores, pues se dedican al bienestar de los demás (p. 411).

A criterio de Araujo (2011) las actividades de turismo pueden ser categorizadas como actividad humana potencializada de los gestos de interés, cambios y desarrollo (p. 55). Es perceptible que, mismo insertadas en el con-

texto de la hipermodernidad, los participantes de este estudio pudieran interferir en la realidad de su entorno social, a través de acciones autónomas y dotadas de fin en sí, culminando en la generación de experiencias con sentido y generadoras de desarrollo humano. De esta forma, González (2011) refuerza que no es difícil darse cuenta de que el deporte nos ofrece un contexto extraordinariamente útil para trabajar el nivel superior de desarrollo ético y moral (p. 173).

En las citas abajo observase cómo y cuáles experiencias son evidenciadas como beneficios del ocio en el deporte de aventura desde los entornos ambientales-ecológicos y que contribuyen para el desarrollo personal y el autoconocimiento,

“Después de esta aventura me arriesgo más en algunas otras cosas, superación es la palabra clave”. (C) “Me torné una persona más abierta, flexible y con más resiliencia, salí de la ‘caja’ y gusté”. (H) “Contacto con personas que comparten valores parecidos y con esto mi desarrollo personal”. (V)

“Precisé vencer el miedo, pero durante el salto experimenté una sensación de indescriptible libertad; sin duda me sentí renovada y aprendí que consigo vencer cualquier desafío y fue mucho importante para mí esa experiencia”. (S)

“La sensación más gratificante fue de haber conseguido! Hice rapel por la primera vez y tengo mucho miedo de altura, entonces estar en un ambiente seguro, en que las personas estaban motivadas a practicar el deporte fue óptimo”. (E)

“El péndulo fue esencial para mí, porque mi sentimiento en aquel momento se tornó una metáfora para otros aspectos de mi vida; yo estaba con mucho miedo de ir, pero sabía que yo quería tener esa experiencia y cuando ya estaba asegurando todo el peso de mi cuerpo con las mis manos, me quedé con pavor de soltar y de la queda libre que seguiría el acto, mismo así yo sabía que tenía que hacer esto, porque continuar asegurando era más doloroso de que soltar. Entonces, eso proporcionó una reflexión sobre cuando es mejor asegurar una cosa y cuando es mejor dejar ella irse; eso puede aplicarse en mi vida profesional, amorosa, miedos... cuando yo estaba tumbando, yo lloré, después me quedé muy contenta y orgullosa y fue un momento de pura adrenalina y satisfacción por tener superado un miedo. Existe una frase que habla que todo lo que tú siempre quiso está del otro lado del miedo y yo realmente acredito que eso sea verdad; usted se conoce mucho cuando pasa por situaciones extremas y cuando ellas son controladas y positivas, te posibilitan un increíble crecimiento”. (J)

En estas perspectivas las experiencias de ocio por el deporte de aventura estimulan que los jóvenes actualicen sus conocimientos, habilidades, competencias psicosociales, educativas y transformen su vivir a través del reco-

nociendo del sentido de la vida. Los resultados obtenidos sugieren importancia de ruptura de las rutinas en vista a la satisfacción posibilitando experiencias que rompen con los paradigmas de las actividades cotidianas.

3.2. Los Beneficios del Ocio en el Programa ‘Jóvenes Salen de Sampa’

El deporte está consolidado como actividad extensiva y representativa de las sociedades occidentales contemporáneas y tiene un valor atribuido a funciones sociales, económicas, políticas, derechos, planeamiento urbano-regional y es referencia de salud y educación; fornece amplias condiciones de desarrollo de los valores éticos personales y colectivos donde la deportividad está arriba de los resultados. En esta orden solamente tendrá sentido se superamos la prueba ética esencial, o sea el importante es el trayecto recorrido y las vivencias experimentadas.

En este sentido en la presente investigación el 80 % de los ‘Jóvenes Salen de Sampa’ encaran el deporte de aventura como enfrentamiento de desafíos y representativo de momentos de convivio con el grupo, mejora de la autoestima posibilitando sensación de libertad y propiciando vencer sus miedos. El siguiente testimonio es destacado:

“Participé de la tirolesa que fue muy relajante sentir como se estuviera volando y sin preocupaciones; de otra vez, tuve la oportunidad de practicar el péndulo que fue una sensación de libertad, una experiencia muy buena que pude me mostrar que tengo y puedo encarar cualquier cosa se quiso”. (‘B’)

Los beneficios están representados por los jóvenes que identifican bienestar, animo, buen humor, felicidad, motivación intrínseca y calma; perciben gran actividad, energía, disposición y presentan buen estado de la mente, emocional, psíquico, sueño, respiración, vida social y autoconocimiento.

Al deporte de manera general se atribuye la característica ética y ecuánime. De forma específica, el deporte de aventura favorece que el joven alcance la superación y sustente las experiencias del trayecto recorrido a través del propio esfuerzo generador de promoción personal-colectiva y ambiental-ecológica; en este sentido, diferente de una competición relaciona los factores solidaridad y reconocimiento de potencialidades al encuentro y enfrentamiento de los desafíos. Los beneficios están en la propia experiencia que puede llevar a un disfrute y a la consciencia de sí en que los jóvenes aprehenden sobre potencialidades, resiliencias, resistencias, el valor de las interrelaciones, relacionamientos interpersonales, respeto a sí y al otro, la generosidad y la estima.

Imagen 8.

Deporte aventura: tirolesa



Imagen 9.

Deporte aventura: rapel



En este escenario las experiencias de ocio en cuando generadoras de vivencias que tienden a repetirse y mejorar la satisfacción, proporcionar desarrollo y cambios, el deporte de aventura como momento de ocio contribuye de manera positiva en la formación de los jóvenes, pues les posibilitan el ejercicio del cuerpo y de la mente, el cuidado de sí y trabajando conceptos éticos y ciudadanos.

A partir de la investigación con los ‘Jóvenes Salen de Sampa’ observase que 93% expresan emociones asociadas a la felicidad, bienestar, gratitud, calma, energía, placer. Son los efectos de cambios positivos identificados y experimentados por los jóvenes profesionales que producen beneficios de carácter social-cultural, mental-psíquico y lúdico-creativo de gran importancia para el desarrollo sobre todo en el marco de relación interpersonal y la riqueza que esto implica para la evolución de presencia-pertenencia referidos a los entornos ambientales-ecológicos.

3.3. Los Entornos Ambientales-Ecológicos y las Experiencias de Ocio

Por la fenomenología del disfrute, no se separa el individuo que experimenta el ocio del mundo que lo rodea; hay sentimientos de unión, sensaciones de fluir con el entorno generando movimiento, pausas, reflexiones y contemplaciones potenciales de gestos de intereses, cambios y desarrollos.

Imagen 10.

La socialización grupal



De los datos que resultan de esta investigación, la socialización en contrapartida a la hiper-individualidad o a la liquidez de las relaciones es factor de notabilidad en el compartir sus experiencias; observase un mejor aprovechamiento tanto de la experiencia de ocio en si, como de las relaciones interpersonales durante el viaje de aventura. El ocio como experiencia transmite esta profunda sensación de ser parte de una realidad compartida y que permite entender mejor lo que pasa en el particular interior de cada joven. Un testimonio que ilustra la ruptura con el patrón de la sociedad de consumo, según cual el tener tiende a superar el ser en diversos espacios de la sociedad contemporánea puede ser así representado:

“No sentí voluntad de comprar nada, apenas de contemplar el paisaje”. (F’)

Lo que se desprende del deporte de aventura como medio de integración social-cultural desarrolla la conciencia ambiental ecológica y ofrece a los jóvenes la oportunidad de resolución de tensiones y canalizar positivamente sus intereses. Por ende, el diseño de estancia en ambientes rurales propone prioridad a la conservación sos-

tenible por representar una conducta ética del cuidado del patrimonio y de preservación de áreas naturales; los testimonios a seguir son representativos,

“Mirar personas sonriendo, se divirtiendo, haciendo nuevas amistades y se distraendo, sabiendo que soy responsable por esto, es un gran placer. Ya vivenciamos una chica tomar su primer baño de cascada, personas hicieron huella, así como actividades de aventuras por la primera vez, sentir que ellas están saliendo de la zona del confort y confiando en mi trabajo es muy placentero”. (‘F.H’)

“Lo que más me toca es mirar algunas personas en momentos de placer, autodesarrollo, superación. A [...], nunca tenía entrado en una cascada antes de viajar con nosotros y para ser sincero, ella no estaba tan segura con el viaje, llegando a hablar en el inicio del viaje: ‘Ah, es que no soy de esa tribu’. Cuando ella entró en la cascada, todos conseguíamos mirar y sentir su felicidad, como se estuviera lavando el alma. Momentos como ese no se consigue tener en cualquier lugar y poder ofrecer esa oportunidad para las personas es lo que más me alegra en todo que hacemos”. (‘E.C’).

Por la óptica de los gestores del Programa ‘Jóvenes Salen de Sampa’ podríamos hablar hoy de un cierto renacimiento del ocio clásico en cuanto su relación directa con el desarrollo desde la mirada lúdica-creativa y social-cultural; esto ocurre porque el ocio que es vivido como experiencia satisfactoria tiene un efecto benéfico que va más allá de su propia vivencia, pues son ocurrencias sui generis que de alguna forma se exteriorizan la espontaneidad y creatividad, pues los jóvenes profesionales crean nuevas respuestas en las maneras de conocer las cosas que se dan por y en su vivir. Estos planteamientos aportan una visión actualizada del bienestar subjetivo y social-colectivo para crear nuevas realidades.

Conclusiones

El preñuncio general de los datos obtenidos 93% del grupo de jóvenes investigados indican actualizar-transitar sus identidades de presencia-pertenencia en mejor medida cuando están en sus trabajos desde la comprensión que aquellas vivencias con-sentidas durante los viajes de aventura y las prácticas de los deportes de riesgo asociadas a la felicidad, bienestar, gratitud, calma, energía y placer pueden ser caracterizados como rasgos específicos de ocio; son los efectos de cambios positivos identificados y experimentados por los jóvenes profesionales que producen beneficios de carácter psicosocial, mental, psíquico, emocional, espiritual, físico y de gran importancia en el desarrollo personal y profesional sobre todo el marco de relación interpersonal.

Se considerarnos el derecho a las vivencias ciudadanas como ‘concepto’ en vista a la consideración de una necesidad de la sociedad urbana-rural, tenemos que en la Constitución Federal Brasileña en el artículo 182 que trata de las políticas ciudadanas específicas en la ordenación del pleno desarrollo de las funciones sociales-culturales que garantizan el bienestar de sus habitantes, una posibilidad de ampliación de las consideraciones sobre cómo el derecho urbano-rural debe ser ejercido y de la misma manera, que evidencia el cuánto los entornos ambientales-ecológicos son-están requeridos-pleiteados por espacialidades de múltiples funciones y de manera a atender las cíclicas temporales necesidades ciudadanas. En este sentido, los espacios ambientales-ecológicos para el deporte de aventura revestirse en de importancia y atención, pues ultrapasan las funciones aparentes a los cuales se vinculan. Es sobre tales situaciones que somos instigados a reflejar en esta investigación.

Brasil-siglo XXI: ocio se manifiesta por vivencias que fundamentan las experiencias, no solamente por ser la ocasión de descanso del trabajo (porque este concepto está más adecuado al paradigma del Tiempo-Libre, pues para el gozo el individuo antes tubo por ‘obligación-compromiso’ la necesidad de obrar-laborar) o como escapatoria circunstancial de responsabilidades cotidianas, procrastinados en formatos de evasiones (entretenimientos con la TV y shows masificados, mecanización de ejercicios físicos, viajes sufocadas por la fugacidad instantáneas, consumismo, hedonismo, narcisismo etc.). Con todo el ocio está relacionado por el senos-sentidos de la percepción de desarrollo humano – de entre las libertades de pensamiento-expresión-decisión y posibilidades de elegir, estilos y calidad de vida significantes de lúdicas creaciones-recreaciones sociales-culturales.

Identificación del ocio como signo de expectativas de vida, pues armoniza y equilibra, en primer lugar, la consciencia de presencia a intensos momentos/instantes sin que quién lo vivencie perciba que fue tan largo o que ocurrió tan rápido - trascendiendo tempo y el aprisionamiento tiránico de la cronología del reloj, y segundo, sobrellevando el disfrute por la pertenencia a los intensos vínculos de Proximidad/Convivencias.

Cómo evalúa el ocio en el deporte de aventura: circunscrito como experiencia, crea necesarias aperturas a la innovación, generan positivas rupturas a las actividades sin-sentido, trascienden la disciplinaria idea de tiempo (cuantificación transitoria de pasado-presente-futuro) y espacio (mensuración encapsulada formal de medio-lugar-ambiente) y la razón de más peso al destácalo como fuente de bienestar subjetivo, aprendizajes y actualizaciones de papeles socioculturales.

Futuro del ocio en el deporte de aventura: en cuanto vivencias gratificantes, de modo directo deberá suplir la gran parte de las necesidades que antes eran satisfechas por medio del trabajo, pero que por su escasez o carácter competitivo, resultan de una realización altamente difícil; sinónimo de calidad de vida, pues congrega intrínsecas

aprendizajes, tanto desafiantes por las vías del pensar-sentir-actualizar identidades (quién/como Ser) cuanto exigentes a través del compromiso de apertura, respecto y comunicación interrelacionar con los entornos ambiental-ecológicos. En definitiva, el ocio en el deporte de aventura contribuye de manera positiva en la formación de los jóvenes, pues les posibilitan el ejercicio del cuerpo y de la mente, actuando frente a los conceptos éticos, ecológicos-ambientales y ciudadanos.

Haciendo un análisis relativo al deporte de aventura, forma de hacer desprendido de las formalidades/imposiciones del trabajo ‘formal’, vimos también en esta investigación, que en la vivencia por el círculo de conversa desde la utilización de la consciencia de los movimientos corporales, hubo un despertar de las calidades genuinas del Ser – expresión, libertad, paz y espontaneidad acrecidas del Estar en conformidad a las exigencias del medio – expectativas, satisfacciones, madurez y creatividad, elementos que posibilitan el resignificar de acciones y actitudes frente a la calidad de vida.

En términos de la metodología de esta investigación, visto como experiencia eminentemente con los ‘Jóvenes Salen de Sampa’ hay intento de apertura para nuevas líneas de estudio con enfoques comparativos hombres-mujeres, empleo de diversificados métodos de recogida de datos, apropiaciones más simétricas por regiones del Brasil, prevalencias entre franjas etarias y efectividad de ampliación de profesional-ocupacional.

Como resultados generales observados el ocio en el deporte de aventura como ámbitos de sobrevivencia allá de los límites del cotidiano reflejan positivamente: 1. en la quiebra de rutina; 2. en el placer por la búsqueda de los ‘Jóvenes Salen de Sampa’ sentirse vivos, lo que proporciona rellenas con sus emociones; 3. en crear posibilidades de amplificar las sensaciones/sentimientos vividos conectándose con su naturaleza intrínseca; 4. en expresar/comunicar ideas, desafíos y propósitos de vida; 5. en percibirse enteros en los relacionamientos con los ambientes-ecológicos; 6. en atender las normas/reglas ampliando el contacto con las comunidades ecológicas-ambientales; 7. en integrarse entre el sentir, experiencias vividas y el pensar cognitivo con reelaboración de los condicionamientos, creencias, hábitos al proceso de cambiar y despertar el potencial de Ser-Presencia y Estar-Pertenencia.

En suma, considerase que los aventureros contemporáneos se encajan en tales prácticas para vivenciaren distintas experimentaciones y emociones las cuales se articulan con las relaciones significativas que reverberan en todas las esferas de sus vidas.

Referencias

- Almeida, R. C. P. de (2018). Ócio e Trabalho: Dimensões Compartilhadas. Sentido do Ócio Redefinindo Tempos e Espaços Organizacionais. *Revista Científica Multidisciplinar ICGAP*. V.01, p. 32-47.
- Aquino, C. A. B. (2008). O Tempo como Elemento Central de Análise da Relação entre Ócio e Trabalho na Modernidade. In. Cuenca, M.C.; Martins, J. C. O. *Ócio para viver no século XXI*. Fortaleza-Ce: As Musas.
- Araujo, Z. et al. (2011). Categorias Autotéticas de la Práctica Deportiva. In: Ahedo, Ruth González; Bayon, Fernando Martín (Org.) *Ocio e Innovación Social: Hacia un Ocio Comprometido con el Desarrollo Humano*. Bilbao: Universidad de Deusto 1ª ed. v 14, p. 55 -65.
- Azevedo, C. (Org.) (2020). *Corpo como Campo Informacional: Um Sistema de Retransmissão da Informação*. Fortaleza: Editora Órion.
- Basso, T. & Pustilnik, A. (2000). *Corporificando a Consciência: Teoria e Prática da Dinâmica Energética do Psiquismo*. São Paulo: Instituto de Cultura para o Desenvolvimento e Educação Permanente.
- Braden, G. (2008). *A Matriz Divina: Uma Jornada através do Tempo, do Espaço, dos Milagres e da Fé*. Trad. Hilton Felício dos Santos. São Paulo: Cultrix.
- Capra, F. & Luisi, P. L. (2014). *A Visão Sistêmica da Vida: Uma Concepção Unificada e suas Implicações Filosóficas, Políticas, Sociais e Econômicas*. Trad. Mayra Teruya Eichemberg, Newton Roberval Eichemberg. São Paulo: Cultrix.
- Cuenca Cabeza, M. (2018). El Papel del Ocio en la Transformación de las Ciudades: Reflexiones desde el Caso Bilbao. In: Gutierrez, Cláudio Augusto Silva & Chaves, Fernando Edi (Orgs.) *Ócio e Cidade: O Papel do Ócio na Transformação das Cidades*. São Leopoldo: Ed. UNISINOS.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Fluir (Flow). *Una Psicología de la Felicidad*. Tradução Penuria López. Barcelona: Editorial Kairós.
- González, J. D. (2011). *¿El Deporte Transmite Valores? In: Los Valores del Ocio: Cambios e Innovación*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Honório, E. (2008) Ócio, Trabalho e Saúde: uma Relação de Interdependência. In.: Cuenca, M.C.& Martins, J. C. O. *Ócio para viver no século XXI*. Fortaleza-Ce: As Musas.
- Lipovetsky, G. (2006). *Los Tiempos Hipermodernos*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Munné, F. & Codina, N. (1996). Psicología Social del Ocio y el Tiempo Libre. In: Álvaro, J. L., Garrido, A. & Ramón J. (Orgs.). *Psicología Social Aplicada*. Madrid: McGraw-Hill.

- Nahas, M. V. (2003). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. 3. ed. Londrina: Midiograf.
- Oliveira, G. R. T. (2011). Los Viajes como Experiencias Subjetivas del Ocio, Potenciadoras del Desarrollo Humano. In: *ÓcioGune, Ócio e Innovación Social: Hacia un Ocio Comprometido con el Descanso Humano*. Bilbao: Universidad de Deusto, p. 403-412.
- Ramos, O. (2018). *A Física Quântica na Vida Real: Nas Atividades e nos Relacionamentos*. 3ªed. Blumenau: Odorizzi.
- Rosas, E.V. B.& Carioca, J. M. G. (2017) Significações Atribuídas ao Ócio nas Oficinas Psicodramáticas numa Organização Não Governamental. *Revista Brasileira de Psicodrama*, v. 25, n. 2, p. 37-47.
- Vargas, S. (2018). *Lazer e Políticas Públicas: Agendas, Declarações, Recomendações e Outros Marcos Importantes*. 1.ed. Curitiba: Editora Prismas.
- Vilarta, R. & Gonçalves, A. (2004) Qualidade de Vida – Concepções Básicas voltadas à Saúde. In: Gonçalves, Aguinaldo & Vilarta, Roberto (orgs.). *Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas*. Barueri: Manole, p. 27-62.
- Villalba, F. C. (2004). Ocio y Deporte: Un Análisis Multidisciplinar. In: Maria Jesus Monteagudo Sánchez, Núria Puig i Barata (Orgs.). *Un Análisis Multidisciplinar*. Bilbao: Universidad de Deusto, p. 47-55
- Zimmermann, A. C. (2006). Atividades de Aventura e Qualidade de Vida. Um Estudo sobre a Aventura, o Esporte e o Ambiente na Ilha de Santa Catarina. *Revista Digital: Buenos Aires* - Año 10 - N° 93 – Febrero.

Ocio, tiempo libre en familia durante el tiempo de cuarentena por COVID 19, virus SARS-CoV-2

Isis Yolanda Galván Aguilar

Centro de Investigación en Ciencias de la Educación de Tamaulipas, A.C

Resumen

Estamos viviendo una Pandemia llamada COVID-19 por el virus SARS-CoV-2, nuestra vida ha sido alterada por la aparición imprevista de este patógeno que nos lleva a guardarnos en casa, tomar medidas sanitarias y hacer todo en uno: trabajo, escuela, tiempo libre, así que la familia tuvo que implementar acciones, replantearse la forma de vivir una re-organización familiar y doméstica. No salir, el QUEDATE EN CASA, guarda la SANA DISTANCIA son las primeras acciones para evitar el contagio. Así que en el tiempo familiar hubo que diferenciar el tiempo ocupado y el tiempo libre y surgió un tiempo libre no tan libre en un marco de inmovilidad es entonces el ocio es una forma de llevar de mejor manera esta cuarentena. El alcance de esta investigación es que a través de un estudio de caso analizar y describir cómo está llevando a cabo este tiempo libre no tan libre, el ocio, la vida familiar y que problemas psicosociales están presentando.

Palabras clave: Cuarentena, Interacción Familiar, Tiempo Libre no tan Libre, Ocio, Problemas Psicosociales

Resumen

We are experiencing a Pandemic called COVID-19 due to the SARS-CoV-2 virus; our lives have been altered by the unforeseen appearance of this pathogen that leads us to stay at home, take sanitary measures and do everything in one: work, school, free time, so the family had to implement actions, rethink the way of living a family and domestic re-organization. Do not go out, STAY AT HOME, keep a HEALTHY DISTANCE are the first actions to avoid contagion. So, in family time, it was necessary to differentiate between busy time and free time, and a not-so-free free time emerged in a frame of immobility, so leisure is a way to better manage this quarantine. The scope of this research is that through a case study analyze and describe how this not-so-free free time, leisure, family life and what psychosocial problems are being presented is being carried out.

Keywords: Quarantine, Family Interaction, not so Free Free Time, Leisure, Psychosocial Problems

Agradecimientos

A quienes integraron el grupo investigador: Mtra. Cecilia Gutiérrez Álvarez, Ciudad de México, Mtra. Dulce Hossana García Gutiérrez, Estado de México. Dr. Agustín Zamora Lamadrid, Estado de México. Mtro. Edilberto Martínez León, Oaxaca, Dr. Roberto Romo Marín, Aguascalientes, Mtra. Mónica Copihue, Ciudad de México. Mtro. Juan Pablo Cancino Santizo, Chiapas, Mtro. José Manuel Hernández Franco, Tabasco, Mtra. M. Georgina Suárez Nakagawa, Ciudad de México, Dr. Francisco Vidal Pérez Velázquez, Estado de México, Dra. Lupe Aguilar Cortez, Ciudad de México, Mtra. Berenice del Socorro Neels Luna, Ciudad de México.

Muy en especial a las familias que tuvieron a bien colaborar y dar testimonio. Datos que son de gran importancia en el análisis de lo que está pasando en esta etapa de la Pandemia COVID-19 (virus SARS-CoV-2).

Contextualización del problema de estudio

El presente documento es un reporte de la Investigación la familia, ocio y tiempo libre en la cuarentena por COVID-19 (virus SARS-CoV-2), es preliminar, son datos primarios, es un análisis descriptivo, donde se revisa las narrativas de los participantes en el estudio de caso realizado. Dejando para una segunda etapa el análisis a través del tratamiento estadístico a través del software Atlas ti.

El tema fue de interés de un grupo de Maestros invitados por la Academia de Administración del Tiempo Libre de la Sociedad de Mexicana de Geografía y Estadística para llevar a cabo el estudio de caso, los participantes eligieron una familia cuyo criterio de inclusión es que quisieran participar, criterio de conveniencia investigativa para realizar la indagación por ser los Maestros participantes de diferentes Estados de la República se considera la colaboración.

El estudio de caso se conformó con 12 familias investigador cuyos lugares fueron Cd. de México (3). Chiapas, Estado de México (4), Aguascalientes, Oaxaca, Tamaulipas, Tabasco. Cabe mencionar que la información no determina, ni generaliza un conocimiento, pero si nos da idea del proceso vivencial que la familia está presentando y donde lleva a replantear cuestiones y formas de vida de la cotidianidad, en estos momentos de Pandemia.

La situación problema de estudio derivado de la pandemia COVID-19, en el período de los primeros tres meses (marzo 17 a junio 30 del presente año) donde se declara cuarentena y con el lema QUEDATE EN CASA se paraliza la escuela, el trabajo, la convivencia, las relaciones sociales. La idea se centra en analizar el papel que juega el ocio en la familia para llevar la cuarentena y cómo se vivencia los procesos de organización familiar, adaptabilidad personal y social.

La familia es un sistema que está en riesgo por las formas de desarrollarse, que puede fragmentarse los subsistemas conyugal, parental y fraterno tiene por un lado formas de convivencias definidas en sus interacciones y si los pilares no son firmes esto afectara en el subsistema parental, filial y/o fraterno; el riesgo es latente generando conflictividad en el grupo familiar. Por otra parte, está en riesgo por el propio significado de la Pandemia desde la visión epidemiológica, el impacto sociocultural, demográfico y de salud, las personas vulnerables, las zonas geográficas de mayor peligro y que de acuerdo con el semáforo epidemiológico la contingencia puede ir cambiando, disminuyendo o aumentando el riesgo de salud.

Es el problema de estudio una mirada para visualizar que está pasando con la familia, su sentido de vida, en la forma de interactuar y como el ocio en su papel está actuando en el grupo familiar. Realizar la investigación, abordar el tema que en este momento estamos viviendo el problema sanitario Pandemia por el COVID-19 cono-

cido como Coronavirus. El estudio abre un dialogo donde las narrativas con la familia a través de la voz del entrevistado hilaremos el saber empírico de la vivencia en la cuarentena y su sentido de vivirla.

Descripción del problema

El presente trabajo de investigación parte de la idea de conocer como la familia vive este confinamiento social derivado de la pandemia por el COVID-19, en el período de los primeros tres meses (marzo 17 a junio 30) donde se declara cuarentena y con el lema QUEDATE EN CASA se paraliza la escuela, el trabajo, la convivencia, las relaciones sociales.

En esta primera etapa se vive una experiencia nunca imaginada donde en el mes de marzo se declara el día 11, del presente año la OMS declara Epidemia de COVID-19 y para el 31 de marzo es declarada Pandemia COVID-19, así que México para el día 17 de marzo emite comunicado explicando la necesidad de establecer medidas de control sanitario y dando seguimiento a las personas que llegaban de otro país mexicanas y extranjeros que podían ser portadoras del virus.

“El coronavirus llega a México cambiando las vidas de los niños, niñas, adolescentes y sus familias, la pandemia es una crisis de salud y se vuelve una amenaza social y económica, creando situaciones extremadamente desafiantes, particularmente para los más vulnerables. El impacto en la familia es devastador con enfermedades, aislamiento, miedo y pérdida de medios de vida” UNICEF, (2020).

Para la familia es una experiencia inédita, una cuarentena obligatoria que nunca se pensó podía pasar como enfermedad de salud pública ni siquiera por la aparición del virus de la influenza (H1N1) donde las estadísticas sobre contagios inclusive muertes fueron altas y de gran impacto social en el año de 2009.

Los días han pasado y el hecho de estar en un espacio físico limitado acompañados solamente con la familia se ha considerado un laboratorio social donde la interacción entre sí puede ser positiva o negativa que fortalezca o afecte el vínculo de las relaciones familiares y por supuesto su dinámica. El sistema familiar genera nuevas formas de convivencia, repensar la interrelación de los subsistemas desde la pareja sus hábitos, estilos paternos y la tipología familiar

En la promoción de QUEDATE EN CASA y SU SANA DISTANCIA y las recomendaciones de que hacer es el ocio el salvaguarda de ocupar el tiempo en casa y programas de televisión, asociaciones civiles e Instituciones diversas sobre todo las de familia y psicología, salud mental exhortaban a realizar un plan de acción para la cuarentena, distanciamiento y confinamiento social, llamado el ocio en casa, el tiempo libre no tan libre.

La pandemia ha provocado situaciones lamentables en una realidad cotidiana que se vive, la familia se ha trastocado sus condiciones de vida laboral, económica, de salud física, emocional y se refleja en los estados de ánimo, en cómo reacciona para afrontar los hechos. Se ha generado dos grupos los que tienen trabajo y los que no tienen, los que se han contagiado y los que no, los que creen que el coronavirus es real y los que creen que es un invento del gobierno u organismos internacionales, los que han vivido pérdidas humanas una, dos o tres miembros de la familia. La familia que ha presentado miedo, tristeza, depresión, ansiedad, aburrimiento, así como los que viven violencia intrafamiliar y no.

Estar en cuarentena, aislamiento, distanciamiento y confinamiento social es peculiar por la forma que reaccionamos el QUEDATE EN CASA evita contagiarte no salgas usa cubre bocas, las noticias con la información de datos estadísticos, los hospitales saturados, las funerarias en espera de COEPPRIS en el reporte de muertes para incinerar pues no se pueden velar hay que seguir protocolos de atención y servicios.

Problematización:

El planteamiento del problema se centra en indagar ¿Cuál es el impacto de la cuarentena en la vida familiar, en sus relaciones y procesos en la dinámica familiar? ¿Cómo en el tiempo libre no tan libre la familia está visibilizando el ocio, qué es lo que están haciendo como actividad o práctica y qué beneficios están identificando en lo personal y familiar? ¿Qué problemas de salud emocional y mental se están presentando?

Objetivos:

- Analizar cómo está llevando a cabo la cuarentena la familia y explicar el proceso de interacción familiar que vivencian.
- Describir cómo se están viviendo el tiempo libre, no tan libre en la cuarentena y que actividades de ocio se están realizando.
- Identificar los beneficios del ocio en su vida personal y social.
- Especificar los problemas psicosociales que se han presentado en la familia, generados por el confinamiento.

Tabla 1.

Categorías: Cuarentena y Familia, Tiempo libre y ocio, Problemas Psicosociales.

Categorías	Subcategorías
Cuarentena	Organización familiar y domestica Adaptabilidad social Información fidedigna
Interacción familiar	Parentalidad positiva Organización familiar y escolar Organización del tiempo Conflictividad familiar Cohesión e integración familiar Habilidades sociales comunicativas Adaptabilidad social Ocio, tiempo libre familiar funcional
Tiempo libre no tan libre y Ocio	Actividades Experiencias Beneficios
Problemas psicosociales	Stress, ansiedad, aburrimiento Conflictividad personal y social Salud familiar

Tabla 2.

Matriz de identificación teórica-metodológica

Paradigma	Teoría	Metodología
Estructural funcionalista	Pandemia OMS, OPS	Estudio de Caso, transversal descriptivo
Enfoque sistémico.	Familia desde la idea de Salvador Minuchin, Gonzalo Musitu, Virginia Satir. Ocio estudio desde la familia: Ignasi Bofarull y Manuel Cuenca. Ocio estudio desde beneficios Driver, Brown y Peterson. Problemas Psicosociales en la familia derivado de la cuarentena y confinamiento por la Pandemia por COVID 19.	Entrevista semiestructurada (se elaboró tabla guía) La metodología de trabajo está centrado en el desarrollo de entrevista a profundidad a través de video llamada. son 12 familias que se entrevistaron, los participantes investigadores, profesionales en distintos Estados de la República Mexicana Aguascalientes, Cd de México, Estado de México, Tamaulipas, Oaxaca, Tabasco, Chiapas. Criterios de inclusión que la familia seleccionada por los investigadores quisiera participar. Método narrativo de los estudios de caso. Del análisis de las narrativas se identifica el mensaje, se interpreta y se codifica el conocimiento.

Análisis de los resultados

Los datos que identifican a la categoría composición familiar se resumen en distinguir dos tipos de familia nuclear y familia extendida.

Tabla. 3.

Características de las familias .

Familias nucleares	Familias extendidas
Familia con hijos Adolescentes y jóvenes, Mujeres. Cd. México DF Home Office.	Familia extendida ascendente, hijos adultos con niña pequeña. Estado de México.
Familia con hija adolescente. Home Office. Tapachula Chiapas	Familia extendida ascendente, adultos y una hija menor. Estado de México.
Familia con hijas adolescentes y jóvenes Mujeres Home office. Putla Oaxaca	Familia Extendida ascendente adultos y dos niñas. Home Office Madero, Tamaulipas.
Familia con hijos adultos, mujeres, Home Office. Estado de México.	Familia Extendida ascendente, Adultos hombres y mujeres. Cd. México DF
Familia sin hijos, Home Office. Estado de México.	Familia Extendida ascendente adultos hijos menores niña y niño. Cd. México DF
Familia con hijos jóvenes hombres. Home Office. Aguascalientes AGS.	Familia extendida descendiente, adultos hombres y mujeres. Home Office Villahermosa Tabasco.

Fuente: Datos de la entrevista

De los datos de la categoría cuarentena las familias entrevistadas se guardaron, estas semanas para ellas fue de impacto que genero sorpresa y asombro, las noticias que llegaban de lo que estaba pasando en otros países, escuchar la información emitida por la Secretaria de Salud, estar atentos a las indicaciones para comprender lo que estaba sucediendo, buscar también información real y fidedigna que les permitiera comprender lo que está sucediendo y lo que está por venir, ya los medios de información y comunicación daban a conocer el 11 de marzo del presente año la OMS declara Epidemia de COVID-19 y para el 31 de Marzo es declarada Pandemia COVID-19 es a partir de aquí donde se asume una emergencia de salud pública de gran preocupación en el mundo y México no es la excepción se manifiesta un caos que hay que afrontar. La cuarentena hace referencia a la restricción voluntaria u obligatoria del desplazamiento de individuos que han estado expuesto a un potencial conta-

gio, durante este tiempo las personas deben permanecer en un lugar determinado. Asociación Española de Pediatría, (2020).

Tratamos de ver constantemente las noticias, específicamente donde hablan de la enfermedad, somos constantes de estar actualizados en la información para saber en qué etapa vamos. En la comunidad también tratamos de mantenernos con información más certera porque aquí hace dos días se confirmó un caso positivo de COVID, por eso escuchamos la radio local, ver las noticias a nivel nacional, a nivel estatal, y con ello tener mayor precaución en cuanto a esta enfermedad. Familia Martínez, Putla Oaxaca.

Las Autoridades de Salud y Gobierno dan indicaciones pertinentes emitiendo una serie de recomendaciones para su control, la población y grupos sociales, políticos, empresariales generan diversas respuestas. El Diccionario de la Real Academia Española define que Pandemia es una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que afecta a una gran cantidad de personas. Ante esto las respuestas de la población fueron seguir la vida en común cuidándose, seguir indicaciones, tomar las indicaciones y buscar adaptarse a esta situación siempre pensando en no contagiarse, no ser parte de la estadística de contagiados, buscar protegerse y cuidar de los suyos.

En aislamiento total en la casa, prácticamente comenzamos la cuarentena una semana antes de iniciar obligatoriamente el encierro, solamente yo salía a trabajar y regresaba, pero mis dos hijos la pasaban en casa sin salir.. Familia Torres Aguascalientes AGS.

La realidad ha mostrado que la enfermedad de Covid-19 es un proceso que no se desenvuelve según los parámetros establecidos por otros virus de la familia de los SARS, por lo que se convierte en un fenómeno con características específicas cuyo proceso de desenvolvimiento adquiere distintas formas de expresión en cada sociedad y grupo social, aunque se mantengan las mismas propiedades descubiertas en el virus SARS-CoV-2. Sin duda, el comportamiento humano presente en los ámbitos sociales se encuentra condicionado por motivaciones, necesidades, exigencias, expectativas tanto personales como familiares, dependiendo ello de las características socioeconómicas y culturales del grupo social a la que se pertenece (Rojas, 2020).

Las familias entrevistadas coinciden en asumir la cuarentena pensando que esto iba a pasar pronto, las clases se empezaron a impartir en línea y había que organizar los tiempos y los trabajos. El cierre de los negocios no esenciales, el quédate en casa, lavarse las manos cada 30 minutos y hacerlo con técnica. Pero por la forma que comunicaron primero que la cuarentena duraría hasta cierta todo cambio, las familias sintieron angustia, preocupación había que seguir las medidas para evitar la propagación del virus, evitar salir, organizarse la familia quien iba a las compras, salir a realizar pagos entonces seguir el protocolo de higiene cuando regresan y también para las personas que salían a trabajar o que por alguna razón salieron.

Él único que sale más seguido es mi papá para hacer compras de la casa, pero sobre todo para comprar las cosas que necesitan mis abuelitos para que ellos sí no salgan”. Familia Gutiérrez, Cd. México DF

Las indicaciones por parte del Gobierno inclusive dentro de la colonia tenemos lo que son los altavoces y cada 2 horas nos mandan indicaciones obviamente recomendaciones para la salud solamente para lo indispensable salir, inclusive han adoptado medidas de venir a traer en Camionetas que trae fruta verdura y puedas comprar lo necesario. Familia López, Tlalnepantla Edo. México.

En esta etapa inicial la cuarentena se vive ante la sospecha de contagio y por lo tanto hay que cuidarse y cuidar a la población, vulnerable y que está en riesgo. Pandemia no es un término para considerarlo a la ligera, puede causar miedos irracionales y de fatales consecuencias, la mejor manera es aplicar las medidas sanitarias, asumiendo responsabilidad social.

Porque sabemos que en un momento dado esta enfermedad es contagiosa, y en un momento dado si nosotros traemos el virus, no solo nos afecta a nosotros, sino que contagiamos a otras personas, hemos creado mucha consciencia en el lavado de manos, en el aseo personal, o sea muchas cosas han ido cambiando los hábitos o maneras que teníamos anteriormente. Familia García, Tecámac, Estado México.

En caso de nosotros aquí estamos en casa, entonces, como principio y en el momento de que alguno tenga que salir, que son casos muy aislados, por ejemplo, ayer nadie salió a ningún lado para nada, bueno, salvo aquí a la tortillería, pero si, de regreso es lavado de manos, desinfectar las manos y si alguien sale, así como mi esposa por ejemplo que salió al mercado, al regresar lo mismo, lavado de manos y se mete a bañar y con esto estamos, yo creo estando adentro no hay mucho que o andar dentro de la casa hacer de más”. Familia Álvarez, Tapachula Chiapas

Ante los cambios necesarios derivados de la aparición de COVID -19 las familias establecieron una re-organización doméstica, labores del hogar, desinfectar la casa, los efectos de uso personal, hacer las comidas utilizando cubre bocas y todas las medidas sanitarias y estar en sana distancia.

Yo como soy maestra de una comunidad que se encuentra a dos horas, ya habíamos tenido información sobre esta enfermedad y aquí en la casa tratamos de comunicarnos entre nosotros sobre lo que sabemos de esta enfermedad. Estamos organizados para mantener limpio el hogar, las áreas por donde pasamos, donde dormimos, los baños, intentamos que todo este lo más limpio que se pueda para evitar esta enfermedad. Familia Martínez Putla, Oaxaca.

Nos dividimos las tareas del hogar aparte de las personales de cada quien. Nos distribuimos tareas específicas dentro de la casa en labores domésticas. Familia Pérez, Villahermosa Tabasco.

Pues sí, principalmente es mi esposo el que sale para comprar algunas cosas que se necesitan aquí en la casa y hemos hecho las compras de tal manera que nos duren un poco más de una semana, entonces no ha sido necesario ahorita por ejemplo después de una semana que compramos cosas, salir nuevamente. Pues básicamente él es el que sale, yo llevo un poco más días aquí encerrada que él. Familia Flores, Nautcalpan Estado de México.

El grupo de familias entrevistadas vivieron un proceso de adaptabilidad social cambiaron sus patrones de comportamientos habituales de vida, ajustándose a las indicaciones derivado de las circunstancias cambiantes.

Cuando salimos, llegamos directo a bañarnos, la ropa se lava, y lo que son utensilios como llaves, lo que llega que compramos fuera lo lavamos, lo desinfectamos para tratar de que estén las cosas lo más limpias posibles". Familia Gálvez, Cd. de México DF

Primero voy sola, dos, obviamente llevo mi cubre boca, ya traigo mis lentes entonces no necesito googles ni eso, llevo un atomizador donde en uno traigo alcohol y en otro traigo, es igual un limpiador que trae alcohol isopropílico y no sé qué tantas cosas, la neta es que está muy intenso. No llevo cloro porque se me hace muy fuerte y aparte siento que a la larga eso me puede afectar y bajarme el sistema inmune. Entonces llevo este limpiador en uno y con este limpiador que te comento que es fuertísimo es solamente para su-

perfiles que yo llegue a tocar. No uso el carrito realmente porque no voy por muchas cosas; cuando llego a ir por muchas cosas al carrito le pongo este sanitizante a todo, adentro, afuera, en el manubrio, la neta soy muy extrema. Entro al súper y trato de alejarme de la gente, aunque traiga el cubre boca y todo lo que traigo, entonces si trato de apartarme y directo a lo que voy, no ando viendo nada más, si voy por leche, por mi lista, yo llevo mi lista y exclusivamente voy por eso. No más y antes de agarrar los productos los baño de este spray y los echo ya sea al carro o a mi bolsita de súper la verdad, es que soy más de mis bolsitas porque sé que solo la he agarrado yo. Entonces me apuro lo más rápido posible a la caja e hígole aquí de verdad que, mira yo realmente quisiera pagar con mi tarjeta, pero últimamente he escuchado de casos que les clonan las tarjetas en el súper, entonces yo prefiero, yo uso el efectivo, pero dinero que me dan y doy lo baño en alcohol y está sustancia y a veces lo pongo en el sol, te digo que soy muy extrema. Familia Alvarado, Naucalpan Edo. de México.

Pero por la forma que comunicaron primero que la cuarentena duraría hasta el 31 de marzo luego siguieron las vacaciones de semana santa, y se regresaba el 2 de mayo después se dijo que, al 30 de mayo, esto se alargaba debido a que aumentaban los casos de contagio, al seguir se informó que se regresaba a clases hasta el próximo ciclo escolar dando por terminado el ciclo escolar en el mes de junio. Para esta fecha el gobierno y la Secretaría de Salud establecieron acciones y políticas sanitarias de emergencia debido al aumento de contagios y fallecimientos por COVID-19. Se establece un distanciamiento social preventivo y obligatorio ante esto se reitera el proceso de adaptabilidad social considerando el impacto de la transmisión del virus y la dinámica generada de los Estados, las zonas de más o menos contagios por su diversidad geográfica y sociocultural e inclusive lo socioeconómico.

Mira soy positiva en mi vida en común y muy echada pa delante, pero si me causa temor que lleguemos a contagiarnos en las noticias vi un mapa y aparecía mi colonia donde señalaba que había casos y en eso días anduve muy angustiada y lo comente con mi mamá que no escucharan las niñas y mi papa las niñas no causarles pánico y mi papa porque empieza a decir que del todo no es cierto, que es un invento, aunque de pronto si lo veo preocupado. Familia Díaz, Cd. Madero Tamaulipas.

El colectivo de familias estudio de caso coincide que no fue fácil, pero se concentraron en la realización de actividades que fueron necesarias, para un estar bien; en ellos:

- Los miembros en la familia que están activos laborales entraron en pausa laboral o en Home Office.
- Los o las jubilados que son personas vulnerables por su edad o en riesgo por tener alguna enfermedad como diabetes o ser hipertensos o alguna otra enfermedad.
- Los jóvenes bachilleres o universitarios tomar sus clases en línea siguiendo las indicaciones de la Institución.
- Los niños y niñas cursando educación básica preescolar, primaria o secundaria con el apoyo y guía de un familiar tomar sus clases en línea.

En este caso yo ya estoy preparando mis clases en Google Classroom y ahorita estoy grabando unas presentaciones para poder subirlas y estoy preparando las actividades, exámenes formativos que puedan contestar cuando realizan las actividades y que puedan subir en el Google Classroom y allí estoy todavía viendo si lo si los exámenes formativos lo hago en el mismo Google que tiene las opciones, nada más que tengo que verificar por ahí algunos detalles o la opción que tengo sería la elaboración de reactivos en el mismo Google. Familia Álvarez, Tapachula Chiapas

Otro punto a considerar en este proceso de adaptabilidad es enfocarse en sus niveles biológico, psicológico y social:

- En lo biológico considerando la alimentación, el físico y el movimiento elementos para que el cuerpo humano funcione de manera óptima, tener la capacidad de una persona para mantenerse su forma dentro de los límites necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo cuando cambia las condiciones del mundo.
- En lo psicológico en esta primer plazo de vivir la pandemia las emociones y sentimientos positivos y negativos, el estado mental como visualizo el impacto de la pandemia llegaba a México y de buenas a primeras se paralizaba las formas que hasta ese momento se vivía; la sorpresa o hasta cierto punto de incredulidad que las familias consideraron, una realidad que no se podía ignorar esto está pasando los contagios fueron reales había que reaccionar y tomar decisiones y asumir la responsabilidad surge nuestra capacidad de adaptarnos y controlar la mente aun así reconocen las familias en estudios un tanto de angustia o estrés.

Creo que algunas están preocupadas, otros lo toman a la ligera, a otros no le importan, hay mucha precaución al no enfermarse bueno se usa gel antibacterial, lavado frecuente de manos, hay personas que salen a comprar, llegan y se lavan las manos, lo que recomiendan las autoridades. Familia Guerrero, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México.

- En lo social se consideró primero la idea de cuarentena es decir el ¡QUEDATE EN CASA! ¡TU SANA DISTANCIA! El aislamiento para las personas que estuvieran contagiadas y la distancia social ya se consideró con el cierre de lugares no esenciales en estos tiempos de pandemia se dio un distanciamiento físico derivado de la idea de no salir, no visitar a la familia ni recibir visitas, entonces el acercamiento social se dio vía digital, redes sociales, una forma de funcionar socialmente las video llamadas, utilizando las plataformas Zoom, Meets, Facebook, Messenger, WhatsApp entre otras la capacidad de relacionarse en la familia, los amigos solo meramente social la funcionalidad estableciendo formas de comunicación, saber del otro, gestionar socio emocionalidad por lo común una plática así sencillamente o por aniversario, festejo, cumpleaños un acontecimiento como las graduaciones se desarrolla el vínculo de afectividad, se transmite alegría, hasta genera mensaje de apoyo. Los que sabían usar una computadora, Tablet o un dispositivo Smartphone o hasta los que no tuvieron que hacerlo y estar en este ejercicio de comunicación social.

Mi mamá se distrae en el móvil y mi papá viendo series. Familia Pérez. Villahermosa Tabasco

Benditas Redes Sociales que nos esteramos de todo, nos permite estar comunicados y cuando mis papas quieren hablar con mis hermanos hacemos enlace vía zoom, o una video llamada por WhatsApp. Una buena opción de estar conectados, aunque no podamos estar juntos. Familia Díaz. Cd. Madero Tamaulipas.

- Las familias que habitan en la Ciudad de México o el Estado de México mencionan que han aprovechado este momento para convivir puesto que por los horarios y distancia de sus trabajos o escuelas no lo pueden hacer.

primero y antes que nada es quedarnos en casa, que eso es lo más complicado creo, después de un ritmo que hemos traído de estar afuera prácticamente todo el día, todos los días, de repente quedarnos en casa,

sí ha sido un poco complicado. Pero empieza uno a buscarle el lado positivo, lo primordial es tener la comida aquí en la casa segura, que no haya ningún problema con eso, se cuenta afortunadamente con todos los servicios que necesitamos, hay internet, hay televisión, entonces estamos como muy cubiertos por ese lado. Familia Flores, Naucalpan Estado de México.

- Este período de cuarentena incluye un espacio de vacaciones de dos semanas reconocido como de semana santa mismo que ayudo para las familias que hicieron home office escolar porque les permitió relajarse de todo lo que tuvieron que hacer y del cambio tan drástico que se dio, aceptando ellos mismo que fue de gran beneficio.

Aunque estamos de vacaciones, es un decir por lo menos esta semana que no tocamos nada de la escuela ya me relaje y las niñas también Familia Díaz. Cd. Madero Tamaulipas.

También los limitó y se sintieron afectados por no salir de vacaciones para los que ya tenían planes o de recibir familiares.

“Es una situación que nos ha caído muy pesada porque estamos acostumbrados a que en estas vacaciones de semana santa solemos salir, y ahorita que estamos viviendo el encierro nos sentimos angustiados y estresados”. Familia Martínez. Putla Oaxaca.

De los datos que corresponden a la categoría interacción familiar las familias expresaron lo que vivieron en este tiempo reflejando el impacto en sus relaciones y dinámica familiar. Como ya se mencionó en la categoría de cuarentena las familias asumieron su responsabilidad social re-organizando su tiempo, sus actividades familiares, laborales y escolar esto habla de su capacidad y habilidades ante la contingencia y evitar los riesgos por el COVID-19, las familias perciben que viene complicado si esto de la cuarentena no se lleva a cabo como debe hacerse, este grupo de familias que se estudiaron en esta primera etapa de la pandemia sacan su energía para aceptar y reestructurar sus modos y estilos de vida.

“No...cada quién hace lo que tiene que hacer y ya. Desde siempre, como cuando estábamos de vacaciones la ocupábamos para hacer quehacer de la casa y en la tarde cada quien hace lo que quiere, por lo que ahorita es igual, en la mañana hacemos tarea o quehacer y en la tarde jugamos o vemos una película o a veces si alguna de mis hermanas tiene mucha tarea la sigue adelantando por las tardes”.

Familia Gutiérrez, Cd. México.

“Mi hijo es muy responsable y en un momento dado no me eh dado a la tarea de preguntarle, si, de comentar qué es lo que está haciendo, pero no un seguimiento como tal de meterme de a qué hora hacer la tarea o ya la hiciste o algo así, él es muy responsable porque tiene fechas y tiempos para entrega, de tareas entonces en un momento dado si lo eh visto que está entregando apuntes o entregando algo por internet o algo así como para sentarme a ver me siento contigo y a ver cómo lo mandas, no, eso no”.

Familia García, Tecámac, Estado México.

En la investigación las familias abordaron la interacción como una acción que se desarrolla de modo reciproco entre sí, en este caso las familias nucleares y extendida hablaron como se relacionan el sistema parental, filial o fraterno se distinguió una parentalidad positiva en su convivencia dada su atención, orientación, en la relación de padres e hijos para ello.

“La funcionalidad de la familia no se ve alterada, el trabajo en la familia es más equilibrado ya que todos ayudan a las diferentes tareas del hogar. Se percibe más unión y trabajo en equipo, así terminan pronto sus diferentes tareas y cuentan con más tiempo libre para realizar algunas actividades recreativas”. Familia Torres, Aguascalientes, AGS.

“El vínculo afectivo entre padres e hijos lo disfrutamos, nos llevamos bien de repente sí nos peleamos mis hermanas y yo, no enojamos, pero problemas fuertes no, no ha habido. Sólo las peleas normales que tenemos siempre, los conflictos pueden resolverse sin violencia”. Familia Gutiérrez, Cd. México.

En su funcionamiento estudiar a la familia desde una perspectiva sistémica, lo entenderemos que es un grupo como un todo compuesta por subsistemas, que serían sus miembros y a la vez integrada a un sistema mayor que es la sociedad Musitu, (2006) Los padres es un subsistema, los hijos son otro subsistema. Pero las relaciones entre los miembros de la familia suelen ser estrechos que la modificación de uno de sus integrantes provoca cambios en las otras repercusiones en toda la familia, se genera Adaptabilidad social.

“Vía telefónica, vídeo llamadas qué es lo que últimamente todos hemos estado utilizando muy esporádicamente la vienen a visitar a mi abuela para venir a dejar alguna situación como un medicamento o como los ensure, algo que ella le haga falta y más que nada porque la más desesperada de estas situaciones ya que puede entender todavía que no puede salir por la cuestión de la vulnerabilidad y porque se puede contagiar

no. Familia López, Tlalnepantla Edo. México.

“Bien, a veces tenso por la preocupación de la situación. Al interior igual que siempre, con el resto de la familia a base de video llamadas y mensajes de WhatsApp. Como mencionaba anteriormente en nuestra familia nuclear, pasamos mucho tiempo junto en las diversas tareas que nos ponemos en casa y con la familia extendida procuramos estar en contacto a través del celular”. Familia Pérez, Villahermosa Tabasco.

La dinámica familiar Minuchin, (1985) comprende diversas situaciones que vive el grupo a partir de su interrelación se gesta situaciones que por su naturaleza psicológica, biológica y social conforma relaciones entre los miembros del sistema familiar relaciones que posibilitan interacciones asertivas o no conflictividad familiar en su cotidianidad, determinadas por los estilos paternos que involucra la autoridad, comunicación, la adaptabilidad, la afectividad, organización doméstica, las expectativas de vida, cuando es firme y claro la parentalidad los conflictos se superan.

“Normalmente la relación que tenemos es muy cordial, casi siempre estamos bromeando sobre cosas que pasan, como cuando hacemos ejercicio los tres. Pues es un ambiente armónico, nos llevamos bien casi siempre, ahorita en la contingencia y antes, de hecho, no hemos tenido muchas discusiones, uno que otro regaño, pero en general bien. En familia se habla para que cuando hay alguna situación problema el conflicto no pase a mayores. Como siempre, casi no tenemos problemas para comunicarnos. A grandes rasgos tenemos una buena convivencia los tres, también cuando vienen a la casa mis otros hijos a visitarnos”. Familia Torres, Aguascalientes, AGS.

“Pues no creo tanto, en ciertos momentos si se nota un poco de irritabilidad, pero este pues tratamos de tener la armonía y la capacidad de estar agradecidos de que estamos juntos, de que no tenemos ni problemas de salud, ni otra clase como económicos o cuestiones así que nos hacen pues para no irritarnos más, para no pues caer en otras situaciones más complicadas. Sí, pues ha tenido diversidad, de repente si estamos tranquilos, de repente en armonía, y de repente del chongo, pero pues constantemente estamos tranquilos y en armonía. Tranquilo, estamos tranquilos tratamos de pues no estar temerosos ni pensando pesimistamente la situación que estamos pasando, sino de una forma más optimista y pues haciendo lo que nos corresponde para tratar de salir lo mejor posible de esto”. Familia Gálvez, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México

Es decir, es valioso que las relaciones entre los miembros de la familia sean asertivas, sanas, maduras, respetuosas, resilientes, efectivamente interpersonales, que lleven a manejar verdaderamente las habilidades de entendimiento en su vida diaria en el sistema familiar de manera satisfactoria que se dé la unión e integración del grupo familiar, de familia nutricia Satir, (1998).

“Pues sí, realmente nos llevamos muy bien. Mis hijos son muy allegados a mí con mi nuera llevó una buena relación, con mi esposo también, tratamos de que no se haga tedioso todo esto, porque en un momento el estar todos en casa, si llega el momento de ya no te aguanto, pero no, hasta este momento no ha pasado eso. Nosotros si tenemos mucha comunicación platicamos que hicimos, que estamos haciendo, como te fue, nos damos nuestro tiempo para que estén bien en su trabajo y sí cositas. Si tenemos buena comunicación”. Familia García, Tecámac, Estado México.

“Pues de una manera al menos de mi parte sí ha funcionado porque nos hemos entendido bien hemos tratado de llevar la situación de la mejor manera posible, obviamente para lo que es mi mamá y mi abuela difícil saber que no pueden salir de casa o si ha sido más complejo ok”. Familia López Naucalpan Estado de México.

“Y pues mi mamá me apoya mucho y siempre me empuja a seguir estudiando, prepararme y que busque mejor oportunidad de trabajo. Mis papas nos enseñaron hablar, a decir lo que queríamos y pensábamos, y para ellos los hijos teníamos que vivir haciendo lo que nos gustaba siempre cumpliendo las normas y reglas de la casa teníamos responsabilidades propias de la casa que buscáramos ser hombres y mujeres de bien y eso mismo les comento a las niñas ellas tienen responsabilidades porque el hogar se hace participando todos”. Familia Díaz, Cd. Madero Tamaulipas.

Las familias consideran que los canales de comunicación que tienen un estilo asertivo abierto a decir lo que piensan, los padres reconocen y potencian la toma de decisiones, son un grupo donde se respetan entre sí, hay un ambiente agradable les gusta estar en su casa y en estos momentos sienten que tienen la oportunidad de convivir de dialogar de estar juntos y sobre todo tener la capacidad de resolver oportunamente, reconocen que han sentido incomodidad y unas situaciones de angustia por querer salir pero que saben que deben guardar sana distancia, saben que deben crear un ambiente seguro y de confianza.

“Es un poco tensa por el encierro y por la desesperación de que todos queremos salir, pero sabemos que

no lo podemos hacer y lo estamos respetando. Hemos tratado de distribuir los quehaceres domésticos para no cargarle la mano a una sola persona y a lo mejor es lo que nos ha ayudado un poco a distraernos. El ambiente familiar es agradable y la comunicación es buena”. Familia Martínez, Putla Oaxaca.

“sí, mira, normalmente yo me paso poco tiempo acá en la casa entre semana, pues ahorita estamos todo el tiempo los tres juntos, entonces hay actividades que normalmente por mucho tiempo no hemos realizado” Familia Álvarez, Tapachula Chiapas.

Las narrativas de cada entrevista, las familias hablan de las formas de organización, las vivencias, los cambios que se están viviendo y como el ocio, el tiempo libre es parte de su familia.

“Jugamos juegos de mesa, ahorita no se ha dado para jugar los juegos de mesa, te digo, entre quehaceres de casa, la limpieza, entre ver juntos la serie y el ejercicio, eso sí diario, una hora y media más o menos de ejercicio, en los días, porque ayer ya noche quite la alberca, los días que estuvo la alberca, pues pasamos ahí en la alberca platicando, comentando, pero, así como tal ahorita, hasta ahorita no, seguramente si llegara el momento, porque sí nos gusta jugar el Uno, los dados, un juego polaco ahí de dados que tenemos, yo me imagino que cuando ya las otras opciones se nos acabarán podremos, pero por ejemplo ayer terminamos tan agotados, que hasta esto nos fuimos a dormir bastante temprano. Familia Álvarez, Tapachula Chiapas.

“Pues si definitivamente porque hay mayor convivencia, hay momentos de alegría, momentos para compartir, de saber que estamos aquí juntos, al final estamos juntos enfrentando esta situación”. Familia Flores, Naucalpan Estado de México

De la categoría Tiempo libre y ocio se define tiempo libre como: el tiempo que te queda después de hacer tarea de la escuela o trabajar, de tus necesidades como comer, dormir, etc., de tus tareas de casa como lavar trastes, limpiar, etc. En esta idea de quédate en casa hablamos de tiempo libre no tan libre donde la familia en cuarentena convive y es el ocio las vivencias de cada familia lo que está generando un sentido de vida cotidiano ante tales circunstancias. La familia en conjunto tanto nuclear o extendida está realizando actividades, tales como:

Tabla 4.

Actividades de ocio en familia durante la cuarentena. Fuente: datos de los entrevistados

Ocio en familia	
<p>“El grupo de WhatsApp de la familia a veces mandan retos acertijos, comparten videos chistosos pues para mantenernos en contacto”.</p>	<p>“Hacer manualidades, juegos de mesa, luego si nos salimos con la pelota, tocan la flauta o nos ponemos a bailar, un poquito de todo”.</p>
<p>“A veces hacemos video llamadas o reuniones por zoom o llamadas individuales. La vez pasada jugamos basta.</p>	<p>“El internet, el YouTube, y en ciertos juegos en los que podemos participar y que nos van guiando como de baile, cuestiones en que pues ocupamos el internet y la tecnología para que podamos tener alguna actividad de recreación en familia”</p>
<p>“Cocinar, las actividades de juegos de mesa, pintar las habitaciones, y las actividades físicas, la tecnología”</p>	<p>“Hacer ejercicio, bueno hacemos ejercicio, ella ha bajado varias aplicaciones por ahí de ejercicios, me animó subir a la bicicleta estática, tenemos algunos ejercicios básicos que se realizan, la escalera del techo hacia abajo está muy transitada en la noche en especial”.</p>
<p>“Tanto mi mamá como mi abuela jugamos Xbox con mi hija, aunque les cuesta mucho trabajo el mover los controles pues lo han experimentado”.</p>	<p>“Juegos de mesa, ahorita no se ha dado para jugar los juegos de mesa, entre ver juntos la serie y el ejercicio”.</p>
<p>“Platicamos, oímos música, descansamos un rato, vemos el celular y la televisión por las noches”</p>	<p>“Las actividades físicas por la mañana en familia tratamos de hacerlas practicando yoga, cocinamos postres juntos o vemos películas”</p>
<p>“El ejercicio tratamos de hacerlo a la misma hora los tres, vemos la tele juntos, o toco la guitarra”</p>	<p>“Tv juntos y ejercitarnos menos, pero mi papá se siente más motivado a hacer ejercicio si todos lo hacemos con él”.</p>
<p>“La tecnología como experiencia lúdica la usamos, el otro día estábamos jugando, utilizando la pantalla del celular, poniéndolo en la frente de uno mientras que el otro trataba de describir la palabra de la pantalla para adivinarla, se llama charadas el juego”.</p>	<p>“Nos divierte mucho ver videos y cosas de internet”.</p>
<p>“Película para toda la familia, hacemos palomitas, sándwiches, refrescos o malteadas para las niñas”</p>	<p>“Mis papás juntos, somos católicos, y ellos llevan a cabo en algún momento del día hacen un rosario, hay oraciones y así, ven televisión juntos, y checa sus redes sociales”</p>
<p>“Así que fueron juegos, manualidades, físicas estas las hacían con mi mamá apoyándola porque ella tiene un plan de ejercicios físicos. Y ya en el tiempo libre de los fines de semana elegimos baile, tarde de karaoke y juegos de mesa lotería, serpientes y escaleras, memorama en participación también mi papá y mamá”</p>	

“Cuando un hijo, unos padres, una familia, juntos o cada uno por su cuenta, descubren aquello en lo que se sienten capaces, protagonistas, realizados, la satisfacción es grande y plena. Descubrir un tiempo familiar que permita identificar intereses en común, deberán cultivar tradiciones, descubrir talentos y capacidades, un ocio que cultiva virtudes y competencias sociales. Un ocio proactivo, que se vivan las experiencias y que sean identifi-

cadras a largo plazo”. Bofarull, (2005)

Tabla 5.

Actividades de ocio de cada uno en la familia durante la cuarentena. Fuente: datos de los entrevistados

Niños	Jóvenes	Adultos
“Juegos de mesa, uno, lotería, de dados, rompecabezas”	“Celular a checar Facebook, Instagram, platicar por llamadas o video llamadas, a veces como hoy ver una película”.	“Mamá ha estado tejiendo” “Leyendo un libro, ve películas”
“Realizado actividades físicas con ella enfocado a la gimnasia o el acondicionamiento físico general ponemos a lo mejor algún vídeo alguna rutina sencilla en la televisión nos ponemos a hacerlas juntas, corriendo yo estoy en la caminadora en bicicleta o viceversa (madre e hija)”	“Ver películas, checar videos en YouTube, canciones”.	“Escuchar música”
Jugar video juegos”	YouTube a ver una serie coreana.	“Lo videojuegos hasta yo lo llevo a cabo, ese mentado Candy crush”
“jugar con sus muñecas”	“Lo videojuegos hasta yo lo llevo a cabo, ese mentado Candy crush, mis hijos también por supuesto, tienen estos aparatos play station y no sé qué”	“hacer ejercicio, yo trato de hacer ejercicio”
“Arman sus juegos clásicos y además juegan a la cochinada haciendo pasteles de tierra. Mi mamá tiene plantas y le agarran tierra ellas no se les limita”	“Nos ejercitamos, yo estoy aprendiendo a tocar guitarra”.	“Me gusta leer mucho, ahorita me están mandando muchos libros en PDF me gusta leerlos, y posteriormente platicarlos con mis compañeros que me los han enviado, ese para mí sería uno de mis hobbies, porque realmente me gusta leer y enfrascarme en las ideas que se me hacen interesantes”
Alberca	Dibujar, leer, resolver sudokus Snap Chat TIK TOK	“Realmente es cardio, incluso me tuve que comprar un aparato para eso y eso es lo que hago”
Ver televisión	Estiramientos, ejercicio, escucha música, se relaja con música. Televisión Celular	“Ver junto con mi esposa una serie, la Casa de Papel, la vimos juntos, las disfrutamos juntos, la platicamos juntos”
Manualidades	Juegan baraja, domino Jugar futbol	“Juegos de mesa, ahorita no se ha dado para jugar los juegos de mesa, entre ver juntos la serie y el ejercicio”.
Jugar el play station y la televisión	Redes sociales, Ver una película, series,	
Actividades lúdicas físico-deportivas	Sacar a la mascota. NETFLIX	
Internet YouTube		

Niños	Jóvenes	Adultos
	<p>NETFLIX</p> <p>“Nos ejercitamos, yo estoy aprendiendo a tocar guitarra”</p> <p>“Hacer postres o alimentos con tutoriales”</p> <p>“Actividades físicas, artísticas de esparcimiento”</p> <p>“Con los amigos nos pusimos a cantar, Conversaciones en chat”</p>	<p>Ver Tv (no, noticias) y revisar las redes sociales.</p> <p>Ver películas</p> <p>“Le dedico tiempo al canto, a mis vocalizaciones, a mis ejercicios de respiración y demás, entonces, además lo de las redes sociales los juegos en el celular y sobre todo algo muy importante llevo a cabo el juego con uno de mis más amadas mascotas, me pongo a jugar con él, es un perrito, se llama Max”</p> <p>“Dedico a ver películas series, de repente jalo un libro o platico con mi esposo o me meto a las redes sociales eso es lo que hago”</p> <p>Las redes sociales, los videos llamados, nexflix para ver televisión.</p>

Desde esta mirada el ocio familiar es una cuestión individual y grupal, no excluye los ocios personales, pero reclama experiencias conjuntas, es decir experiencias grupales compartidas explica Cuenca, (2015,2018) el ocio, en cuanto experiencia familiar, es un fenómeno complejo que debiera contribuir a que el grupo humano que la constituye viva más satisfactoria y felizmente.

De la subcategoría experiencia, entendiendo que se refiere al conocimiento o la habilidad que se adquiere cuando se ha practicado, realizado de manera constante y con una idea de dominio, vivencias que tienen un sentido y que se identifican como propias.

“Van a la gimnasia lunes, miércoles y viernes. Silvia de 10 años ya va avanzada. Y Tere de 6 años lleva un año”. Familia Díaz, Cd. Madero Tamaulipas

“un hobbie esto, pues es una de las cosas que hago, le dedico tiempo al canto, a mis vocalizaciones, a mis ejercicios de respiración”. Familia Alvarado, Naucalpan Edo. de México.

Los beneficios del ocio, para los fines de la investigación se considera los estudios propuestos por los autores Driver, Brown & Peterson, (1991) tomando los que se relacionan directamente con nuestro trabajo, los efectos en lo que a la calidad de vida repercute en la familia, dada la relación familiar y que tienen que ver con ayudar

a estar bien física y mentalmente en este tiempo de cuarentena; beneficios en el humor, salud mental, salud física, en el auto concepto, felicidad.

El humor está asociado a la alegría, sentimiento y emociones y el ocio fortalece cuando lo que se hace es positivo. El ocio en estos momentos de cuarentena el impacto del “quédate en casa” favorece a reducir situaciones de estrés, ansiedad, miedo a estar relajados dado las circunstancias que se vive. En el aspecto de salud física se identifica a desarrollar capacidad cardiorrespiratoria, resistencia muscular a fortalecer el sistema inmunológico importante para evitar el contagio de COVID-19. En el auto concepto favorece la identidad y el ocio ayuda para que la familia en el todo o en sus partes identifique su capacidad de dominio por el desarrollo de habilidades y destrezas. Saber quién soy y el grupo de pertenencia que es la familia, con efecto directo a la estimación personal con la valía a la persona. Otro beneficio del ocio que refiere que cuando se está bien y hay satisfacción en lo que se hace, las emociones que se generan y el bienestar familiar se crea un estado de felicidad.

“Beneficios en la salud mental y física, Si como que tengo más energía, el hacer ejercicio, el estar en movimiento te causa tener más energía, ya no me siento cansada. Beneficios en el humos y estado de ánimo me siento más relajada ya no me siento tan estresada. Beneficios autoestima, siempre me eh querido, siempre siempre. En el bienestar familiar si como que estamos más unidos, nos gustan más cosas en común y sí”.
Familia García, Tecámac, Estado México.

“Creo que nos beneficia, porque nos relaja, nos sentimos bien, hay una descarga emocional, reírnos nos ayuda y provoca una sensación de calma, tenemos energía y ganas de seguir con nuestras actividades. Fíjate que yo observo en el caso de las niñas en su actividad que realizan que es la gimnasia ellas mejoran su disciplina, su fuerza, su constancia, la condición de logro, su seguridad, su estima y valor a reconocerse como personas. Convencida que la recreación, el ocio es de bienestar no solo personal sino familiar”.
Familia Díaz, Cd. Madero Tamaulipas.

“Beneficios sí, creo que han sido esos momentos en los que, pues hacen que te relajés, te desestreses y estés más cercano como familia. En la salud mental y física porque de esa forma olvidas a lo mejor si tienes un poco de ansiedad o de irritabilidad, algún temor entonces ya como que, por ese momento, aunque sea desaparecen. En el humor y estado de ánimo si, pues yo creo que igual conlleva a eso que uno está más optimista, que ve esos beneficios de estar juntos y de estar a salvo de esta situación, hasta cierto punto protegido, protegido por tu casa y tu familia. En el auto concepto y estima ya de esta forma, tienes una

mejor actitud y te sientes mejor. En si en el bienestar familiar veo como que están, está aflorando más su creatividad que están mucho más creativos e inventando juegos y juguetes ellos mismos sí que tengan que estar dirigido por alguien o por alguna actividad académica”. Familia Gutiérrez, Cd. México DF.

“Me hace sentir tranquila, me relaja y a lo mejor eso repercute en la salud física del sistema nervioso, mis músculos todos se relajan, pero no hay mayor beneficio en cuanto a la salud física, tal vez descanso, pero tal vez ahora es descanso en exceso y eso también creo que es un beneficio mental. dedicar un tiempo a mí misma, de saber qué es lo que estoy sintiendo, procuro estar pendiente de lo que pienso, de lo que siento y de lo que necesito, bienestar familia porque hay mayor convivencia, hay momentos de alegría, momentos para compartir, de saber que estamos aquí juntos, al final estamos juntos enfrentando esta situación”. Familia Flores, Naucalpan Estado de México

De la categoría problemas psicosociales el stress, ansiedad está presente sobre todo en las personas adultas papá, mamá, abuelos, en el caso de los jóvenes e inclusive niños en este estudio es el aburrimiento. Aunque la familia tanto del grupo nuclear como extendida menciona estar manejado sus estados de ánimo, irritabilidad y los cambios de carácter y de humor suelen presentarse algunas dificultades que conflictúan su interacción familiar, reconocer que no ha sido fácil ni sencillo en lo personal suelen sentirse angustiados y en el grupo familiar se calman reconociendo que es lo mejor. Lo que define el problema psicosocial es su etiología la causalidad, es decir estrés social factor desestabilizador de la familia OPS, (2020) proveniente del confinamiento en la cuarentena por la Pandemia siendo situación de riesgo en la familia y vulnerabilidad social.

“Mi hijo el más chico es el que más se aburre, porque realmente su salida a su escuela o a ver a sus compañeros era más que ir a la escuela era a estar con sus cuates, pero de alguien más no, si aburrimiento porque no estamos acostumbrados a estar todo el día en casa o a ver tele todos los días, estábamos más ocupados en otra cosa, pero nosotros que estamos trabajando fuera de casa si lo sentimos no como vacaciones, pero si como un descanso”. Familia García, Tecámac, Estado México.

“Todo desgano y mucho insomnio, batallamos mucho para dormir, creo que yo mucho más que ellos. Pues tratamos de estar juntos y de distraernos haciendo algunas cosas dentro de casa, en ocasiones salimos en el auto a hacer la despensa, aunque no entremos todos a la tienda o al súper, cuando menos

hay algo de distracción. Yo tengo miedo y ellos también tienen, todos lo tenemos. Nosotros somos como una familia muégano, y nos gusta estar juntos lo disfrutamos estar junto. Hay cambios en el carácter, Si, en ocasiones con ansiedad, miedo, tristeza, por no saber qué puede pasar”. Familia Torres, Aguascalientes, AGS.

“En estas tres y pico semanas que llevamos te digo la primera semana fue un caos, histeria, enojo y ansiedad porque fue todo de golpe que casi salgo corriendo y tirar la toalla jajaja ahora me rio, pero esos días lloraba. Poco a poco fue disminuyendo ese enojo organizarnos y dar horarios. De repente, así como salta el cansancio por lo que hay que revisar de trabajos de los alumnos y mandar los reporte etc. MIEDO Sí, no podemos negar mi mamá muy preocupada se ha unido a grupos de oración porque dice que la fe ayuda y la confianza que Dios obrará. Mi Papá es incrédulo de repente dice que todo fue fabricado o que no existe eso, pero si lo veo de repente que se queda pensativo. Las niñas se espantan con tanta información que pasan en la tv y preguntan que cuando se acaba esto. Así que, si preocupa y eso de quedarnos en casa pues hay que aceptarlo, cuidarnos y seguirle”. Familia Díaz, Cd. Madero Tamaulipas.

“A veces nos aburrimos y nos da pereza repetir la rutina. Manteniéndonos ocupados en algo. Todos en algún momento manifestado ansiedad, histeria, ira, enojo, miedo deseos de salir de casa”. Familia Pérez. Villahermosa Tabasco

Hemos pasado por todo eso que acabas de mencionar; histeria, enojo, desgano, incluso ayer me decía a mi esposo es que yo no quiero hacer nada ya estoy muy cansado y no era de noche eran como las cuatro o cinco de la tarde tal vez no sé si sea miedo o solamente tristeza, por ver tanto sufrimiento de la gente. Me tiene muy molesta, siento en mis hombros y en mi cuello duro y me empezaban a doler mucho y me di cuenta que justamente estaba muy estresada, entonces fue como de haber tranquila. Lo platique con él y me dijo tranquila lo vas a corregir no pasa nada, relájate tienes mucho trabajo y eso me ayudó mucho para tranquilizarme, fui a preparar la comida y eso me ayudo también para distraerme. Familia Flores, Naucalpan Estado de México

En la salud familiar este caso la familia se cuida en lo que comen, haciendo ejercicio.

“En la casa comemos normalmente muchas frutas y verduras entonces creo que nuestra alimentación no es tan mala es bastante balanceada pero no nos preocupamos realmente de estar midiendo la cantidad o siguiendo una dieta”. Familia Gutiérrez, Cd. México DF.

“Tratamos de llevar la alimentación normal como siempre lo hemos hecho, y hemos metido un poquito más de verdura, realmente no nos hemos pesado, o ver si hemos subido de peso”. Familia García, Tecámac, Estado México.

“Iniciar un plan en cuestión de actividad física junto con una dieta específica por la lesión que tengo de Rodillas le hemos mantenido igual la dieta por la estamos llevando tanto mi hija como yo que descanses las 5 comidas fruta verdura proteínas inclusive Estamos haciendo actividad aeróbica tenemos caminadora tenemos bicicletas y tenemos como un plan específico de ejercicios”. Familia López Naucalpan Estado de México.

Conclusiones

Del logro de los objetivos:

Analizar cómo está llevando a cabo la cuarentena la familia y explicar el proceso de interacción familiar que vivencian:

- ◆ La familia estudio de caso, las doce elegidas coinciden que están tratando de ajustarse a las indicaciones, de la Secretaría de Salud, que ha sido de gran impacto guardarse y hacer los cambios tanto de trabajo, en casa y la familia.
- ◆ En algunos casos los hijos jóvenes tratan de salir, aunque sea en paseo en el carro sin bajarse, o sacando a pasear al perro. Como formas de interrelacionarse con el medio social.
- ◆ Cada familia está generando una dinámica de apoyo mutuo, estableciendo reglas propias para este período de cuarentena, la comunicación entre sí es vital para poder mantenerse unida. Cada familia en su flexibilidad, el comportamiento que asumen tanto las del grupo nuclear como extendida hay

control y disciplina, la adaptabilidad que se visualiza es de alta-medio, debido que encontramos que las diferencias entre hermanas o en las parejas o del grupo de familia ascendentes pueden discutir, pero no desequilibra la cohesión.

- ◆ La idea de la interacción familiar es una acción recíproca entre las personas del grupo familiar, considerando que se desarrollará una familia funcional, con un patrón de comunicación directo, clara, específico, sincero son nutridoras, dialécticas y dinámicas, crean un plan de vida donde comparten un proyecto vital de existencia común, se manifiestan fuertes sentimientos de pertenencia.

Describir cómo se están viviendo el tiempo libre, no tan libre en la cuarentena y que actividades de ocio se están realizando.

- ◆ El grupo familiar destaca que este tiempo familiar es bueno para convivir, inclusive los de la Cd. de México o del Estado de México lo aplauden porque en tiempo común no pueden hacerlo.
- ◆ Este tiempo de cuarentena las actividades comunes se reorganizaron para realizar las escolares, las de casa, la de realizar propias de comer, dormir, asearse. Es entonces que distinguen un tiempo libre y que hacer, se visibiliza actividades en familia muy centrada en la convivencia donde si es el ocio un tema que está siendo parte de la vida.
- ◆ La familia en su espacio familiar vive un todo en un mismo lugar: trabajo estudio, esparcimiento. Agregándoles las actividades cotidianas.
- ◆ Se resalta un ocio digital, entre las actividades y experiencias porque están haciendo los que les gusta, los juegos una dimensión lúdica tanto convencional como electrónica, con aparatos como Xbox. Redes sociales interacciones entre la familia consanguínea o entre ellos mismos, Chat conversacionales, juguemos a cantar, lotería o el juego de Candy Crush, así también de plataformas de internet para ver películas programas o series y es Netflix las más solicitada.
- ◆ Otras actividades que se distingue tienen que ver con actividades físicas, juegos de mesa, manualidades, cocina, leer, dibujar.
- ◆ Hay actividades que la familia está realizando como parte de sus gustos y preferencias y que son parte de la experiencia donde desarrollan habilidades y destrezas y que son más que diversión, hay actividades que solo las hacen por pasar el tiempo en sí sobre todo de ocio pasivo como es Ver la TV. Hay actividades que son nuevas que están sumándose en sus aprendizajes.

- ◆ En el estudio se destaca la conjugación de la co-participación en el tiempo familiar como parte de la convivencia.
- ◆ En este período de estudio la familia vive un tiempo de vacaciones que corresponde a semana santa ante el cambio brusco este tiempo ayudo a relajarse.

Identificar los beneficios del ocio en su vida personal y social.

- ◆ Las respuestas que emitieron corresponden a que si consideran y reconocen que tiene beneficios en su vida personal, en su grupo familiar. Algunos muy firme en la idea y otros que no se habían percatado, pero podían afirmar porque se sentían bien, su estado de ánimo y humor, en salud física y sobre todo mental que favorecía al sistema inmunológico.
- ◆ Reconocen como beneficios del ocio en su bienestar familiar.

Especificar los problemas psicosociales que se han presentado en la familia, generados por la Pandemia en la etapa inicial que comprende la cuarentena:

- ◆ La familia estudio de caso se identifica en un modelo de familia con alto grado de funcionamiento, no está exento de tener problemas lo importante es cómo responde a ellos.
- ◆ Se han presentado algunas situaciones, problemas relacionados con el estado de ánimo (crisis por ansiedad, estrés, enojo) sobre todo los jóvenes y las personas mayores que quieren seguir haciendo su vida.

Conclusiones generales

- ◆ La familia en su dinámica interacciona evidenciando la funcionalidad o disfuncionalidad, generando relaciones armónicas o conflictividad del grupo familiar.
- ◆ El funcionamiento relacional en el sistema familiar se ve afectado por las circunstancias que la cuarentena declarada por las autoridades de salud debido a la pandemia por virus COVID19.
- ◆ En el tiempo de familia distinguir entre el tiempo común y el tiempo libre es una línea muy frágil que puede perderse en la idea de que no todo lo que se hace en tiempo libre es positivo. Así también el ocio puede ser nocivo o ausente enfocándose a una direccionalidad negativa.
- ◆ El ocio juega un papel importante en el sistema familiar, generando beneficios en su persona y su

dinámica familiar. Significativamente hay una oportunidad de ocio valioso, serio que contribuye a la autonomía y acceso a oportunidades de vida sustantivas y de beneficios trascendentales.

- ◆ Al tiempo de redactar estas conclusiones sobre lo analizado de lo que se vivió en la cuarentena han pasado nueve meses, se está en etapa de confinamiento y es un gran problema de salud pública, de la cual estamos aprendiendo a vivir en una nueva realidad social denominada “nueva normalidad”. Expertos Médico han mencionado que si nos cuidáramos como se hizo en la cuarentena otros resultados serían. En este caso tenemos ejemplos que la familia guardo SU SANA DISTANCIA y con el lema QUÉDATE EN CASA la inmovilidad fue importante.

Referencias

- Bofarull Ignasi de. (2005). *Ocio y Tiempo libre: Un reto para la familia*. Pamplona España: Ediciones Universidad de Navarra.
- Cuenca Cabeza Manuel. (2005). *El Ocio un ámbito de Cohesión Familiar*. Fundación Acción Familiar., Documentos de trabajo; nº 01/05, 34p. Madrid España.
- Cuenca Cabeza Manuel, *Sobre el Ocio Familiar*, Blogs OCIO Y SOCIEDAD. Publicado 11 de marzo 2018.
- Marina Torres José Antonio, Martín Rasines Elena, Martínez González Raquel-Amaya, Musitu Ochoa Gonzalo. (2006). Funcionamiento Familiar, Socialización Familiar y Ajuste. En *La Familia en el Proceso Educativo*. (53-90). Madrid, España: Fundación Acción Familiar.
- Minuchin Salvador. (2013). *Familias y Terapia de Familia*. Madrid España.: Editorial Gedisa.
- Quintana José Ma. (1993) Coord. Estilos Educativos Paternos. *Pedagogía Familiar*. (45-58) Madrid España. Editorial Narcea.
- Rick Sánchez-Villena, De La Fuente Figuerola Valeria, (2020) *COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿confinamiento son lo mismo?* Universidad Privada del Norte, Cajamarca Perú. Asociación Española de Pediatría.
- Rojas Soriano Raúl (2020). *Enfoque Sociológico sobre la Pandemia de COVID-19. Enigmas y Desafíos a la Ciencia*. Plaza y Valdez Editores.
- Satir Virginia, (2002). *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*, Editorial Pax Mex. Librería Carlos Cesarman, México.

Ocio y salud componentes importantes en la calidad de vida de los integrantes del proyecto caminemos por la vida, abordado desde las TIC en tiempo de pandemia del COVID 19

Salazar Parra Yivy, Rosa Cruz Angel Miler

Universidad Surcolombiana

Resumen

El presente artículo comprende el impacto que ha generado la experiencia significativa de trabajar con población adulta mayor de 65 años del proyecto CAMINEMOS POR LA VIDA que lidera la Universidad Surcolombiana a través del programa de licenciatura de educación física, recreación y deportes de la facultad de educación, el cual beneficia a 240 personas mayores de forma directa y 600 personas de forma indirecta. Proyecto que comprende identificar necesidades de la población fundamentado en contribuir en la salud, bienestar y felicidad de la población conducente al desarrollo de las actividades de promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, desde el contexto de intervenciones individuales y colectivas de educación en salud, ocio, recreación y deporte desde la virtualidad en tiempo de pandemia COVID 19.

La población beneficiaria de esta investigación son personas que participan activamente en las actividades que integra este proyecto, quienes voluntariamente desean, acceden y disfrutan de forma activa mediante la virtualidad en actividades de ocio y salud. Donde el adulto reconoce que a través de la virtualidad también se pueden continuar con las actividades que se desarrollaban en forma presencial en tiempos y ambientes libres de pandemia. Ya que en tiempo de pandemia su integralidad emocional por el contexto de vulnerabilidad de libertad y estigma social de “ser viejo es el que más está en riesgo de enfermar o morir por el COVID 19 por lo cual hay que aislarlo para protegerlo”. Lo cual no es cierto, se demostró que en efecto al tener en cuenta la capacidad humana, cognitiva y valor socio familiar que tiene el adulto mayor desde la reserva cognitiva que se posee, el estímulo de mantenimiento de su calidad de vida, capacidad de aprender y desaprender en el manejo de tecnologías y redes sociales comunicativas, su entorno socio ambiental fue un estímulo para mantener su salud física, emocional, biológica y espiritual, toda vez que fue estimulado a vivir e interactuar en tiempo de pandemia en medio del uso de herramientas de tecnológicas de información y comunicación como la teleconsulta, plataformas goo-

gle meet, videocámara, wasap individual y grupal, Adultos mayores que validaron que desde la participación en actividades y disfrute de las mismas mediante la virtualidad, también logran aumentar cada día el tiempo y número de actividades de ocio y salud garantes de la calidad de vida y bienestar de la persona, familia y su entorno; descubriendo y asumiendo cada persona mayor del proyecto; el autocuidado de la salud, asociado este concepto al considerado por la OMS como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica (2019).

La pandemia del COVID 19, acelero las formas de comunicación y de atención con la población y la sociedad; pasando de lo presencial a espacios virtuales estimulando a la reinversión de estrategias y metodologías especiales que permitieran el contacto social desde la virtualidad, el acompañamiento asertivo en momentos de soledad, enfermedad y desesperanza; minimizando el distanciamiento físico, emocional y manteniendo comunicación asertiva con el grupo de caminemos por la vida y sus familias, mediante el uso de herramientas tecnológicas de información y comunicación adecuadas y básicas que posee la población, valorando los aprendizajes productivos, siendo fundamental durante estas situaciones, la motivación y seguimiento de la calidad de vida, salud, bienestar y felicidad de los mismos; mediante encuentros individuales y colectivos de la "educación en línea", hacia el desarrollo de programas y actividades formativas, disfrute del tiempo y espacio, acompañamiento en la soledad, fortalecimiento de la espiritualidad y solidaridad, que tienen como escenario la enseñanza y aprendizaje desde el ciberespacio que han sido en tiempo de pandemia garantes de satisfacción comunicativa a nivel individual, familiar y colectivo.

Palabras clave: Envejecimiento, Ocio, Salud, Reserva Cognitiva, TIC, Salud, Bienestar, pandemia, calidad de vida.

Contexto

Como seres humanos, se atraviesa por diferentes etapas del ciclo de vida el cual tiene procesos de cambios físicos, psicológicos, intelectuales, sociales y motores que va desde el periodo prenatal, infancia, juventud, adulto joven, adulto y adulto mayor, donde en cada ciclo de la vida se desarrolla un proceso de aprendizaje ligado a su entorno socio ambiental, donde la salud, bienestar y felicidad de la persona va ligado a su crecimiento y desarrollo, siendo fundamental la salud mental que genera y se adhiere del y al entorno familia, comunidad y sociedad. Por ser seres razonables la condición de vida es sujeta a lo que el ser humano quiera, decida y asuma desde su rol funcional. La edad adulta mayor es una etapa por la cual todos los seres humanos transitaremos según la calidad de vida y el medio ambiente, es por ello por lo que para ser feliz solo se necesita querer serlo y vencer cualquier adversidad que se presente.

El envejecimiento desde un punto de vista biológico es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte. Sin embargo, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa; si bien es cierto que el envejecimiento es la relación de cambios biológicos, también se debe asociar con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, a la soledad, a la pérdida y la muerte de amigos y pareja, a la desesperanza, a la inactividad y productividad selectiva. Algunos septuagenarios disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.

En Colombia se han presentado cambios demográficos importantes, evidenciándose una pirámide poblacional con una base más reducida y una cúspide amplia, ante este fenómeno es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial de

la misma, de acuerdo con el DANE para el año 2018 Colombia contaba con una población de 48.250.000 de personas de los cuales el 9.1% corresponde a personas mayores de 65 años; en un estudio realizado por FEDesarrollo y Fundación Saldarriaga Concha, allí registra "... hay más viejos que nunca: personas con 60 años y más; 5,2 millones de personas (el 10,8% de la población), y para 2050 se calcula que se-

rán 14,1 millones (el 23% de la población)". Para el año 2019 Colombia contaba con 49'395.678 habitantes, de los cuales 6'509.512 pertenecían a la tercera edad, 135.450 oriundos del Huila, población protegida por la Ley 1850 Del 2017, "por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 de 2008, 1315 de 2009, 599 de 2000 y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se Dictan Otras disposiciones:'- CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1251 De 2008 (noviembre 27),"por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores", min salud, política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024., política de envejecimiento humano y vejez, en la que están implicados el estado, la sociedad y las familias, la cual integra el envejecimiento activo, la longevidad, los derechos humanos, la organización del cuidado y la protección social integral centrada en la calidad de vida y el bienestar; aspectos que parten del respeto por la dignidad y los derechos de sus intereses y preferencias de esta población que es un legado familiar y social, con experiencia, saberes y producción socio emocional que reclama atención centrada en su bienestar y calidad de vida.

Desde este contexto y con la invitación formal de docentes del programa Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad Surcolombiana al programa de enfermería para hacer parte del proyecto de proyección social "CAMINEMOS POR LA VIDA" liderado y coordinador por la facultad de educación, donde el interés, motivación y objetivo esencial es de aportar al cuidado, salud, bienestar y felicidad de los beneficiarios de este proyecto caracterizado por personas adultas y adultos mayores; razón por la cual se diseña, se estructura y se presenta un plan de acción de intervenciones en salud, con enfoque constitucional legal de salud y de derecho humano de la población adulta y adulta mayor. Promoviendo salud para vivir, generando bienestar, salud y felicidad en sus participantes, con identificación de factores de riesgo y protectores que tiene la población y posteriormente contribuir al fortalecimiento de estilos de vida saludable y sano esparcimiento; mediante la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, a través de intervenciones educativas en salud, diagnóstico de estado de salud, tamizajes centrados en la atención en necesidades de salud individual y colectiva, calidad de vida del adulto mayor integrante del proyecto y su entorno familiar, como a su vez el fortalecimiento de la capacidad cognoscitiva, neurosensorial, productiva, comunicativa, biológica, psicosocial, desde la motivación hacia la integración y desarrollo de espacios de ocio y salud asociados al entorno cultural, física, recreativas, entre otras.

El adulto mayor en tiempo de pandemia se ha considerado en aislamiento, por el temor a enfermarse o morir, asociado a la impotencia de no poder decidir ni defender su capacidad resolutoria de enfrentar cualquier situación

que se le presente desencadenado por la pandemia del COVID 19, además la estigmatización dada por su condición de ser adulto mayor, así mismo el temor ante la presencia de un virus que lo vulnera socialmente por su condición de ser adulto mayor asociado a tener patologías de base, quien debe tener medidas extremas de cuidado y en lo posible no visitar para no exponerlo a riesgos; con llevando en la mayoría de los adultos desesperanza, aburrimiento, soledad, miedo insomnio, inseguridad, irritabilidad, ansiedad angustia. Situaciones que han generado en algunos adultos mayores detrimento de la calidad de vida biopsicosocial. Sin embargo convencidos que “Quedarse en casa” no supone desvincularse de amigos o familia, ante la existen de muchos medios de comunicación e interactuar con familia, amigos y el entorno desde la telefonía tradicional a los que posibilita la telefonía móvil o celular, aplicaciones y redes sociales, se logra contribuir al bienestar y calidad de vida de los adultos mayores del proyecto, ya que mediante la capacitación adecuada en uso de las TIC su condición se fortaleció desde una simple video llamada con los nietos, hijos, amigos, vecinos más de dos veces por semana se volvió a recobrar la alegría de la comunicación, y mediante encuentros virtuales de actividades de ocio y salud durante cinco días a la semana se logró la activación de la camaderia entre los integrantes del grupo y la creatividad comunicativa para el desarrollo de procesos de aprendizaje y aporte a sus estilos de vida en pandemia, el acompañamiento y manejo de quedarse en casa con optimismo, creatividad, productividad y espiritualidad fortalecida.

Metodología

Diseño metodológico.

Estudio de tipo transversal descriptivo, que permitió establecer las diferentes Características y requerimientos de aprendizaje en el uso de herramientas tecnológicas de información , comunicación y educación virtual, disposición hacia continuar el aprendizaje y dialogo permanente, y disfrute de mantener activa la memoria motriz y la reserva cognitiva de los adultos mayores en espacios virtuales vivenciales, como a su vez la indagación sobre experiencias de la población desde el uso de la virtualidad en confinamiento.

Población:

240 integrantes adultos mayores del proyecto Caminemos por la vida, que lidera el programa de educación física, recreación y deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Surcolombiana.

Muestra:

100 sujetos que activamente participan de las actividades virtuales de OCIO y SALUD diseñadas, programa-

das y desarrolladas.

Instrumentos de recolección:

Se utilizó una guía de observación, entrevista semiestructura, y desarrollo de competencias virtuales de participación asociado a la satisfacción personal.

Procesamiento de la información:

Validación de los datos, estructura y consolidación de la información basada en la satisfacción de las actividades y estado de la salud bio, físico y mental de la población objeto.

Resultados:

Las actividades de ocio y salud han permitido al programa de enfermería y educación física, recreación y deportes reinventar y adecuar estrategias de enseñanza y transmisión de información acorde a la accesibilidad de recursos virtuales básicos y generación de acciones centradas en la validación y fortalecimiento de su objeto disciplinar “Cuidar” la salud del individuo, la familia y la comunidad, a través de la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud mediante procesos de enseñanza aprendizaje de manejo de herramientas tecnológicas de información y comunicación, además de la motivación permanente de aprender y reaprender a nivel individual desde el autocuidado interiorizando los aprendizajes adquiridos, compartiendo sus experiencias y saberes al colectivo familiar y a los compañeros del grupo de caminemos por la vida mediante la virtualidad..

Se validó que las tecnologías de la comunicación como video llamadas, wasap, Skype, redes sociales, etc. multiplican posibilidades y son garantes que “Quedarse en casa” no significa pasividad, desesperanza, soledad; sino también un tiempo para estimular la creatividad cognitiva, donde la mente y el cuerpo requerirá adecuarse a una nueva metodología comunicativa, a un espacio ambiental adecuado para la realización de sus ejercicios, bailes, juegos, educarse, como al igual a fortalecer la mente a través de la música o la lectura, desarrollo de pasatiempos, sopa de letras, adivinanzas, construcción de lírica, etc.

Se Identificó el estado de salud física, biológica y mental de la población objeto, basados en la referencia individual de los factores protectores y de riesgo desde su entorno familiar en el ámbito de quedarse en cada en tiempo de pandemia, donde los hábitos y estilos de vida contribuyeron al mantenimiento y calidad de vida de los mismos, dando origen a la elaboración de planes de intervención y seguimiento a nivel individual y colectivos perma-

entes, mediante el diálogo comunicativo usando los medios tecnológicos que posee el adulto mayor o el proyecto de CAMINEMOS POR LA VIDA, como son el wasap del grupo, correo electrónico, Facebook, líneas directas telefónicas, encuentros virtuales grupales.

La Promoción de conductas saludables y minimizar el riesgo de enfermedades a nivel de la salud mental, crónicas no transmisibles en los integrantes del grupo, se realizó mediante la voluntad participativa y activa de la población hacia el autocuidado, cuidado del otro y cuidado del entorno, desde la virtualidad en encuentros semanales de capacitación en temas de salud, dialogo de saberes, ocio interactivo, cognoscitivo, afectivo y psicomotor.

La salud fisicosocial fue propositiva desencadenada por encuentros virtuales mañaneros, donde a través de la virtualidad estudiantes de la licenciatura de educación física, recreación y deportes, interactuaban en el desarrollo de actividades de rumba terapia, ejercicios activos de movimiento, flexibilidad, equilibrio, relajación y recreativos, lograron disminuir el sedentarismo y activaron su capacidad física, sensitiva y emocionalmente asertiva.

El desarrollo participativo en actividades culturales, recreativas, y terapéuticas, con integración de la comunidad universitaria y sus familias desde la virtualidad; permitió entender y validar que el arte, la música, la poesía, concursar, cantar, bailar, jugar, competir sanamente, y disfrutar lo que se hace y compartir con las familias y amigos desde la distancia usando las TIC son acompañamiento o sostén social y afectivo que se desee.

Las actividades periódicas de valoración del estado de salud, asesoría individual y colectiva mediante seguimiento telefónico o wasap; integrando a las IPS en la demanda y cobertura de servicio de salud según estado de salud y demanda de los adultos mayores, permitieron mantener controlado y apoyada la salud y la calidad de vida de los mismos en tiempo de pandemia.

La vinculación de la familia en el buen trato del adulto mayor, esencia primordial como seres humanos, valorar, respetar y el deber cuidar, mediante la educación a la familia y a la persona mayor desde sus deberes y derechos con respecto al cuidado y mantenimiento de la salud mental; motiva a su recuperación y estimula el monitoreo de la evolución en la recuperación de la salud en él y desde el hogar por su familia.

Las TIC se convirtió en una de las grandes fortalezas comunicativas en el adulto mayor, lo cual les ha permitido mantener una la relación optima de gozar el tiempo, haciendo lo que le gusta, sentirse bien, desarrollando actividades de ocio mentalmente estimulantes asociados a mayor rendimiento cognitivo en etapas avanzadas del envejecimiento, en tareas de memoria, velocidad de procesamiento, funciones ejecutivas, habilidades lingüísticas y motrices, derivado al grado de satisfacción y motivación individual en la ejecución de actividades de ocio y salud.

Se valida el concepto de Cuenca, 2000,; donde el Ocio Comprende formas de expresión o actividades amplias cuyos elementos de naturaleza física como intelectual social, artística o espiritual, que le contribuyen al ser humano para estar bien. Mediante espacios de Ocio y Salud que se desarrollan partiendo de la experiencia humana, la reserva cognitiva, desarrollo psico motriz, generándose beneficios propios, como la libertad de elección y expresión, la creatividad, satisfacción, disfrute, placer y de mayor felicidad. Fundamentado en que el ocio se asocia a la disminución en el riesgo de presentar enfermedades neurodegenerativas, y cardiovasculares, ya que su mente esta activa y se desarrolla el placer de estar bien y en lo que le gusta.

Todo ser humano tiene una reserva cognitiva y una reserva cerebral desarrollada durante su ciclo de vida, que ayudan y contribuyen a la calidad de vida cerebral de las personas, permitiéndole una autonomía funcional para desenvolverse en la vida diaria con calidad, bienestar y ocio; en el envejecimiento, se potencializa o se decae esta reserva cognitiva según la apropiación de este recurso. Se encontró que mediante la virtualidad los espacios de OCIO y SALUD se potencializan acorde al estímulo y demanda de la población objeto. Entre ellos el desarrollo de prácticas de autocuidado de la salud a nivel individual, colectivas centrado en repotencializar el círculo familiar centrado en su liderazgo, desde procesos de reaprender y desaprender de las creencias, costumbres y prácticas habituales de la familia, comunidad a que pertenece.

Se comprueba que el re direccionamiento de las actividades de Ocio y Salud desde la virtualidad aportan a mantener la correlación entre la reserva cognitiva y el ocio, ya que se continua fortaleciendo la educación hacia los estilos de vida saludables, el goce de estar bien y compartir su felicidad con otras personas de su edad o grupo social, conllevando a la flexibilidad estratégica reflejada en capacidades ejecutivas más eficientes y mejora el rendimiento en funciones como la atención y la memoria y la satisfacción de independencia que desarrolla.

Se confronta y se valida que los ancianos sanos cuyo estilo de vida se caracteriza por la participación en actividades de ocio de naturaleza social se asocia a un menor declive cognitivo pudiendo reducir el riesgo de demencia, Wilson y col. (2003). La población que se beneficia y disfruta de actividades grupales dirigidas a nivel cognitivo así sea desde la virtualidad con el uso de las TIC son más eficaces proporcionando mejor capacidad cognitiva que retrase las manifestaciones clínicas de la demencia y deterioro de la calidad de vida física, biológica, mental y social.

La música, la pintura y la escritura y cualquiera otra forma de arte son facilitadores de funciones cognitivas y al mismo tiempo contribuyen a la capacidad de reserva cerebral. Formazzari (2008). de igual manera a vivir disfrutando el tiempo y lo que le rodea, por ello las actividades de ocio como el recordar es vivir, musicoterapia, desarrollo de competencias de memoria, habilidades de escrituras construidas, asociación de historias de vida, dialogo de

experiencias o de saberes, entre otras desarrolladas mediante el uso de las TIC son elementos de protección y construcción permanente de fortalecimiento cognitivo, biológico, social potencializado en salud individual.

Se valida y se fortalece cada día más que el Cuidar, no es un acto mecánico, no está enfocado al cuidado de un cuerpo enfermo, dañado o deteriorado. El Cuidar, es conocer e ingresar al mundo del otro para establecer relaciones de reciprocidad, en las cuales se reconoce al otro Como importante en la relación de cuidado enfermera (o) - persona. Y que a pesar de la pandemia de COVID 19, el distanciamiento físico se fortaleció con el encuentro social a través de las tecnología, información y comunicación digital, donde el adulto mayor poco a poco va entrando al mundo de desarrollo psicomotor del uso de las herramientas digitales y continuo valor social hacia su identidad, respeto, valor, reconocimiento y saber útil en la sociedad ya que es motivada por su saber, experiencia y deseo de aprender y enseñar, como así mismo se estimula la creatividad motivada por la satisfacción de hacer algo que les gusta, rescatando un saber y controlando un temor de la degeneración y la demencia senil, en época de pandemia a enfermar o morir.

Referencias

- Bohórquez, M. d., Lorenzo, M., & García, A. J. (2013). *Felicidad y actividad física en personas mayores*. Escritos de Psicología, Vol. 6, n° 2, 6-12.
- Castilla, J.D. José David, Las garantías y los derechos de los adultos mayores en Colombia, *Rev. Asuntos Legales*, noviembre 3 de 2018.
- CONGRESO DE LA REPUBLICA, Ley 1850 Del 2017, "por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las Leyes 1251 De 2008, 1315 De 2009, 599 De 2000 Y 1276 De 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones:"
- Camargo, K & Laguado, J. (2017) Grado de deterioro cognitivo de los adultos mayores institucionalizados en dos hogares para ancianos del área metropolitana de Bucaramanga, Santander, Colombia. *Rev. Univ. Salud*. 19(2): 163-170. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.79>.
- Cuenca Cabezas, M. (2000). *Ocio Humanista -Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad Deusto.
- Cuenca, M., & Cuenca Amigo, M. (2013). *Importancia del ocio en la familia. Tercer simposio internacional ocio, museo y familia*. (pp. 15-37). México: Dirección General de Promoción Cultural y Acervo Patrimonial.
- Dane. (2018). *Resultados-Censo Nacional de Población y Vivienda*. Dane Retrieved www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/cnpv-2018-presentacion-3ra-entrega.pdf. consulta. 29-11-2020
- Min salud, Política Colombiana De Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024*.
- Ministerio de Salud Nacional, (2015); Resolución 1370 de 2015 “Disposiciones de atención en salud y protección social del adulto mayor – Conmemoración del Día del Colombiano de Oro”. [En línea] MSN. República de Colombia; Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Normatividad>.
- Osorio Correa, E. (2002) *Recreación y adulto mayor- Ocio para una vida plena*. Fundación Colombiana de tiempo libre y Recreación. FUNLIBRE.
- Reporte CNN Español, *Colombia está envejeciendo: ahora hay más ancianos y menos niños menores de 5 años*. 5 Julio, 2019
- Vásquez Amezcua, M. (2016). Factores predictores de la reserva cognitiva en un grupo de adultos mayores. *Revista Chilena Neuropsicología*.

Ocupación del tiempo libre y de ocio de los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva, departamento del Huila

Ángel Miller Roa Cruz, Diana Fernanda Lasso Gómez, Jerson Cairo Cazallas

Universidad Surcolombiana

Resumen

En la adultez mayor suceden cambios biopsicosociales de los cuales existen pérdidas y ganancias en las capacidades físicas, mentales y de la ocupación del tiempo libre y el ocio; así convencionalmente considerada a partir de los 60 o 65 años, sigue implicando cambios y transformaciones, así como posibilidades en la vida del adulto mayor. En este sentido, el objetivo de esta investigación es conocer en que ocupan los pensionados su tiempo libre y de ocio para alcanzar una mejor calidad de vida, y cuáles han sido las estrategias que ha implementado la Universidad Surcolombiana en Neiva-Huila. Para esta investigación se utilizó la metodología cuantitativa de alcance descriptivo con diseño transversal. La muestra son 60 los pensionados de la Universidad Surcolombiana, con edades comprendidas entre los 57 y 70 años, en el periodo comprendido entre enero y marzo de 2019. Por una encuesta vía telefónica compuesta por 15 preguntas donde se interrogó sus intereses en la pertinente a programas recreativos y de sus ocupaciones después de la jubilación. Con resultados: El 36% de los encuestados coinciden en que realizan múltiples actividades para ocupar su tiempo libre como la lectura, el ejercicio, pasear y pasar tiempo con su familia, mientras que el 64% restante dicen dedicarle solo tiempo a una de estas actividades. El 72% de los encuestados manifestaron que la Universidad no les brinda programas o actividades para su bienestar físico y mental, el 28% restantes respondió que, si había participado en actividades dirigidas por la Universidad para pensionados, pero al momento de preguntarles en cual, no supieron aclarar de cual actividad han participado. De lo que podemos deducir que la mayoría de los pensionados si están interesados en que la Universidad los tome nuevamente en cuenta y les brinde actividades beneficiosas para que ellos las realicen en su tiempo libre y de ocio.

Palabras Clave: Adulto Mayor, Pensionado, Ocupación del Tiempo Libre, Ocio

Introducción

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS, 2015) desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y, finalmente, a la muerte. Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. Si bien algunos adultos mayores disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable, pudiendo generar una carga para la sociedad.

En tal sentido, la salud pública y la sociedad en general, deben abordar estas y otras actitudes contra la tercera edad, que pueden dar lugar a discriminación, afectando la formulación de las políticas y las oportunidades de las personas mayores de disfrutar de un envejecimiento saludable. Autores como Dulcey y Arrubla (2013), afirman que “el término envejecer, como lo sugiere el mismo verbo, al igual que la palabra envejecimiento, implican un proceso de cambios y transformaciones, tanto en el plano de los individuos, como de las poblaciones” (p.15). Sin embargo, el término vejez, aunque relacionado con el anterior, se refiere al final del proceso de envejecimiento, entendido como el haber vivido más tiempo que otros individuos de la misma especie. Lo anterior no quiere decir que el proceso de envejecer se detenga en la vejez. Esta etapa de la vida, convencionalmente considerada a partir de los 60 o 65 años, sigue implicando cambios y transformaciones, así como posibilidades.

Debido a todos estos cambios a los que se enfrenta la persona mayor, al igual que cualquier otra, necesita apoyo y aceptación para realizar sus deseos y asumir los cambios propios de la edad. Además, precisa sentir la consideración y el respeto que le permitan participar en la vida familiar y en la sociedad. De ser ignoradas sus necesidades, pudieran aparecer situaciones complejas que, aún sin la presencia de enfermedades invalidantes, le lleven al deterioro de su calidad de vida. (Dulcey & Arrubla, 2013).

De igual forma, el acceso a programas de bienestar social, debería facilitar la participación de todos los adultos mayores, garantizando así la promoción de hábitos saludables en el tiempo libre. Por tal motivo, es importante destacar que además del aspecto cronológico, el tiempo libre de las personas adultas debería interpretarse como un tiempo de participación, de protagonismo, donde las personas se sientan parte de este proceso (Correa, 2013).

Cuando hablamos de adultos mayores hablamos de:

personas enfrentadas a un cambio de roles y hábitos, donde el tiempo libre debería cobrar protagonismo al

ser utilizado de manera productiva en actividades que generen ganancias para trascender como seres humanos, que promuevan la integración social, la comunicación intergeneracional y el acceso a los nuevos avances de la ciencia y la tecnología, alcanzando el máximo crecimiento personal y equilibrio ocupacional, respondiendo así a las demandas del entorno (Monsalve, 2005, p.5).

A modo de cierre y como señala Monsalve (2005), podríamos afirmar que

después de haber vivido determinados roles durante toda la vida, es decir, estudiante, trabajador, padre o madre, amigo/a de... abuelo/a, el adulto mayor continúa con la necesidad de ocupar un espacio significativo que le genere satisfacción y en donde pueda sentirse productivo sin ser discriminado (p.3).

En este sentido, el objetivo de esta investigación está dirigido a conocer en que ocupan los pensionados su tiempo libre y de ocio para alcanzar una mejor calidad de vida, y cuáles han sido las estrategias que ha implementado la Universidad Surcolombiana para contribuir a dicho bienestar y además promover la generación de espacios dentro dicha institución, donde se integren a los pensionados para que sientan que aún son productivos y pueden contribuir desde su experiencia a mejorar su vida y las de otros.

Desarrollo:

Para enmarcar mejor el trabajo, es necesario considerar la distinción entre envejecimiento y vejez. Por lo tanto, Manjarrés (2013) expone que “la vejez es un estado, una etapa de la vida; mientras que el envejecimiento lo define como un proceso que se inicia con el nacimiento” (p.5). Para la OMS (2015), las personas con edades superiores a 60 años pertenecen al grupo denominado como tercera edad o adulto mayor; dentro del cual se distinguen subgrupos de edad, con denominaciones propias; así, por ejemplo, las personas entre 60 y 74 años son considerados de edad avanzada, los de 75 y 90 años, como viejos y quienes sobrepasan los 90 años son llamados ancianos.

De igual manera, el ocio y tiempo libre como elementos sociales y culturales, no permanecen ajenos a tal evolución y, a su vez, contribuyen desde el punto de vista personal, social y económico a la configuración de determinados hábitos, estilos de vida, formas diferentes de entender el descanso y desarrollo recreativo de nuevas actividades (Montero & Bedmar, 2010).

Según el sociólogo francés Joffre Dumazedier:

“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, pa-

ra descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.” (Como se citó en Franco, 1993).

Profundizando en esta concepción, Cuenca (1995) acota algunas otras dimensiones o característica que tiene el ocio:

- Componente lúdico, entendido como diversión, distracción, juego, etc., que resulta necesario para el equilibrio físico y psíquico del individuo.
- Dimensión medio ambiental, que se refiere a la ubicación concreta de cualquier actividad de ocio dentro del contexto territorial y ecológico en que se desenvuelve, por el cual es influenciado de modo más o menos directo.
- Desarrollo creativo, entendido como la posibilidad de autoformación y entrenamiento de destrezas y habilidades que permite el ocio a través de la práctica de acciones automotivadas y gratificantes.
- Dimensión festiva, o vivencia extraordinaria del ocio junto a la comunidad, que impulsa a construir un espacio recreativo de carácter social, a partir de la experiencia cooperativa y la expresión de sentimientos colectivos.
- Carácter solidario del ocio, que promueve la necesidad humana de abrirse, comunicarse y entregarse a los demás, participando y haciendo partícipe a todo el mundo de lo que llamamos “desarrollo comunitario”.

Resulta difícil explicar la noción de tiempo libre por sí misma, sin ponerla en relación con el resto de los tiempos que regulan y articulan la vida humana: el tiempo dedicado al trabajo, el de descanso, el de atención a las obligaciones familiares y sociales y, finalmente, el tiempo liberado. Superando la división tradicional del tiempo de trabajo y tiempo en el que no se trabaja, Jaume Trilla ha definido con precisión el hecho de que una gran parte de las horas exentas de la jornada laboral están pobladas de obligaciones, compromisos y ocupaciones múltiples. El esquema que sintetiza esta división tradicional de los tiempos humanos, se basa en categorías más genéricas denominadas tiempo disponible y tiempo no disponible (Trilla Bernet, 1993, p.51). El tiempo no disponible sería aquel que el individuo tiene comprometido al punto que le resulta difícil sustraerse de sus ocupaciones. El tiempo disponible, por contra, sería el que cualquiera puede emplear autónomamente, liberado de obligaciones. Ese tiempo disponible puede emplearse en la realización de ocupaciones autoimpuestas o dejarse como tiempo libre propiamente dicho.

Weber (1969) lo define como:

el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana (p.10).

Cuando hablamos de tiempo libre, solemos referirnos a un tiempo posible cuyo empleo depende, en cierta medida, de nuestra propia elección. Es algo objetivo, medible y cuantificable. Lo constituyen todos aquellos momentos en los cuales la persona está fuera del trabajo y, por ende, no siempre equivale a tiempo disponible para el ocio o la recreación. (Montero & Bedmar, 2010). Por su parte, Waichman (1998), expone que debemos asociar a la idea del tiempo libre, la descripción de lo que significa el ocio, el cual puede ser definido como toda actividad formativa realizada dentro del tiempo libre. Este concepto ha cobrado importancia dentro de los programas dirigidos al adulto mayor, puesto que la decisión de libertad, autonomía y creatividad para el disfrute y satisfacción de necesidades personales y colectivas, es su principal argumento.

En este sentido, es importante destacar que el desarrollo del ocio en el tiempo libre, debería estar facilitado por el suministro de condiciones de vida básicas, tales como seguridad, vivienda, alimentación, ingresos, educación, recursos, equidad y justicia social. Es por esto que las diferencias socioeconómicas juegan un rol importante en las actividades que desarrollarán durante el tiempo libre. De no cumplirse estas mínimas condiciones sería paradójico hablar del disfrute. (Montero & Bedmar, 2010). Durante la etapa laboral, el tiempo libre de las personas se encuentra limitado al ritmo laboral en el cual se desenvuelven; todo lo contrario, ocurre al momento de pensionarse, en el cual el tiempo libre y ocio predominan (Cuenca, 2007).

Así mismo, según Scherger, Nazroo y Higgs (2010) refieren que el nivel educativo, el estado de salud y económico previo al retiro laboral, son los factores más influyentes para explicar el patrón de participación en las actividades sociales y culturales. En todo caso, la educación del tiempo libre debe adaptarse a las necesidades y requerimientos del individuo, en este caso del pensionado, ya que, aunado a lo anteriormente expuesto, se debe tener en consideración los cambios que ocurren a nivel físico y mental, propios del adulto mayor. En esta etapa se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. Existe una disminución de las funciones fisiológicas debido al deterioro orgánico. Sin duda estos cambios se ponen de manifiesto durante el envejecimiento, pero realmente son una continuación de la declinación que comienza desde que se alcanza la madurez física (Rodríguez, 2011). Por lo general el envejecimiento está asociado a la jubilación, donde las personas mayores terminan su ciclo de vida productivo. Por otra parte, Rodríguez (2011) indica que hoy en día, el adulto mayor ha perdido el valor moral que merece debido a la multiplicidad de estereotipos y a la concepción biológica

que reconoce a la persona mayor como sinónimo de declive, pérdida e improductividad. También se puede incluir al entorno familiar, en virtud de que muchas veces la misma familia los discrimina por considerarlos inútiles.

En vista de que todos estos cambios biopsicosociales, afectan directamente la calidad de vida del adulto mayor, es importante involucrar al pensionado en actividades recreacionales y educativas, a fin de garantizar su bienestar. De ahí la importancia de un programa de intervención adecuado para fomentar la participación en grupos, favorecer el dinamismo de las relaciones entre usuarios y aumentar la actividad social. (Vega, Delgado & Martínez, 2002). Así, el ocio ocupa un lugar importante dentro del conjunto de elementos que conforman la salud mental, representando el contexto de la vida y en el que se puede ejercer la libertad de elección, la creatividad y la imaginación. Están establecidas las formas de expresar el ocio (recreación), las cuales, pueden contribuir a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales.

Metodología

Para esta investigación se utilizó la metodología cuantitativa de alcance descriptivo con diseño transversal. Mediante esta metodología se obtuvo información sobre el tiempo libre y de ocio que ocupan los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva, departamento del Huila.

Hernández (2014) afirma que el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías; a su vez refiere “con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. Es útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

La población y muestra estuvo constituida por 60 los pensionados de la Universidad Surcolombiana, con edades comprendidas entre los 57 y 70 años, en el periodo comprendido entre enero y marzo de 2019. Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta los pensionados dependientes de la Universidad Surcolombiana en el Municipio de Neiva, cuya edad oscilaba entre 57 y 70 años de edad, y que estuvieron de acuerdo en participar de esta investigación y, como criterio de exclusión, aquellos pensionados con diagnóstico de patologías neurológicas incapacitantes.

La recolección de los datos se llevó a cabo en varias etapas, una de ella fue recaudar los datos personales de los pensionados, los cuales fueron suministrados por el departamento de gestión humana de la universidad. Una

segunda etapa consistió en contactar vía telefónica a cada uno de los pensionados, se les explico el propósito de la llamada y de consentir su participación en el estudio, se procedió a realizar la encuestas vía telefónica. Dicha encuesta estaba compuesta por 15 preguntas donde se interrogó sus intereses en la pertinente a programas recreativos y de sus ocupaciones después de la jubilación.

La encuesta se realizó de manera individual al pensionado o en su defecto a una tercera persona que conviva con este. Se comenzó la presentación por parte del investigador, continuando con una breve explicación del estudio a realizar, y solicitando su colaboración. Una vez aceptada su participación, se procedió a realizar las respectivas preguntas con una duración aproximada de 20 minutos por cada persona.

Según Díaz (2011)

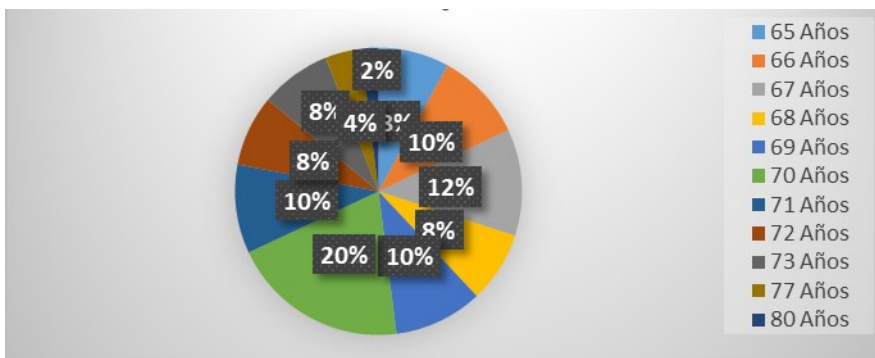
“La encuesta telefónica proporciona una fácil accesibilidad a la población objeto de estudio; facilidad para realizar más de un intento para contactar con un hogar; sencillez para detectar las unidades muestrales no pertenecientes al universo; mayor aleatoriedad en la realización de sustituciones (empleo de reservas); mayor dispersión muestral sin incremento del coste; y facilidad para contactar con determinados estratos sociales que presentan problemas de accesibilidad. Respecto a la calidad de la información recogida, produce una mayor sensación de anonimato que suele redundar en un aumento de sinceridad en las respuestas; menor influencia del entrevistador; facilidad para controlar al entrevistador y detectar errores con rapidez; y posibilidad de eliminación de la contaminación entre preguntas. Todo esto genera una gran rapidez en la recogida de información y en el análisis de los resultados, bajo coste y una mayor facilidad para adaptarse a los horarios del universo objeto de estudio.” (p.394).

Para el Procesamiento y análisis de la información se elaboró una base datos en Microsoft Excel ®, para Windows 7 Professional ®, los cuales fueron procesados en el software libre Past, a partir del cual se obtuvo los resultados que se presentan a continuación en gráficos estadísticos, en frecuencia absoluta y relativa.

Resultados

Figura 1.

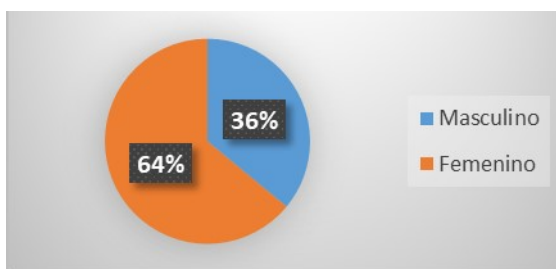
Edad de los pensionados



Basados en la Figura 1 y, de acuerdo a los 50 pensionados encuestados, el 20% cuenta con una edad de 70 años, 12% están en la edad de 67 años, 10% están en la edad de 69 años, el 10% comprende a la edad de 71 años, 10% están en edad de 66 años, el 8% tienen edad de 65 años, el 8% tienen edad de 73 años, el 8% comprenden la edad de 72 años, el 8% tiene edad de 68 años, el 4% corresponde a la edad de 77 años y el 2% restante corresponde a los pensionados con edad de 80 años.

Figura 2.

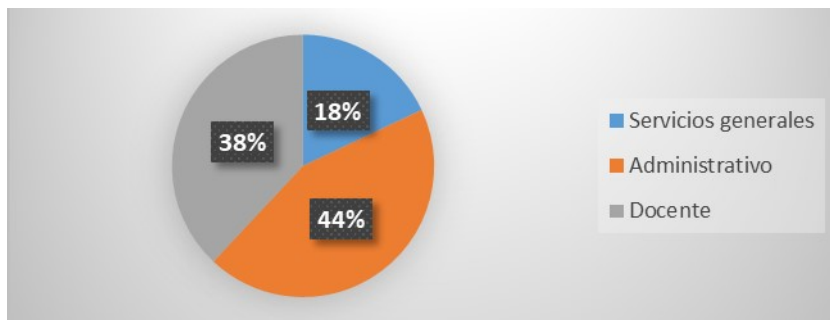
Género de los pensionados



De acuerdo con la Figura 2 el 64% de los pensionados de la Universidad Surcolombiana son mujeres y el 36% son hombres.

Figura 3.

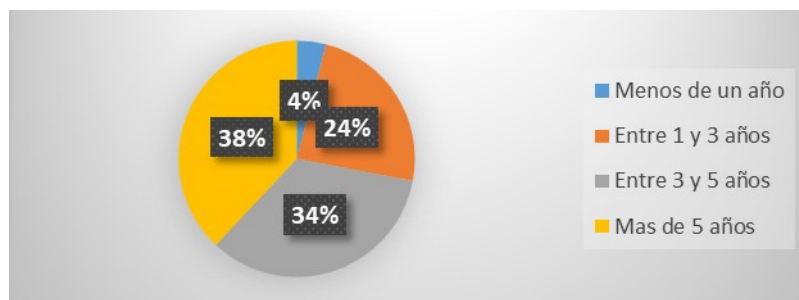
Dependencia de la cual están pensionados



De acuerdo con la Figura 3, de las personas encuestadas telefónicamente se observa que la mayoría (38%) de estas personas pensionadas de la Universidad Surcolombiana desempeñaba el cargo de docente. El 44% de las 50 personas encuestadas se pensionaron ejercieron cargos en la parte administrativa de la Universidad Surcolombiana y el 18% restante desempeñaron diferentes cargos en el área de servicios generales.

Figura 4.

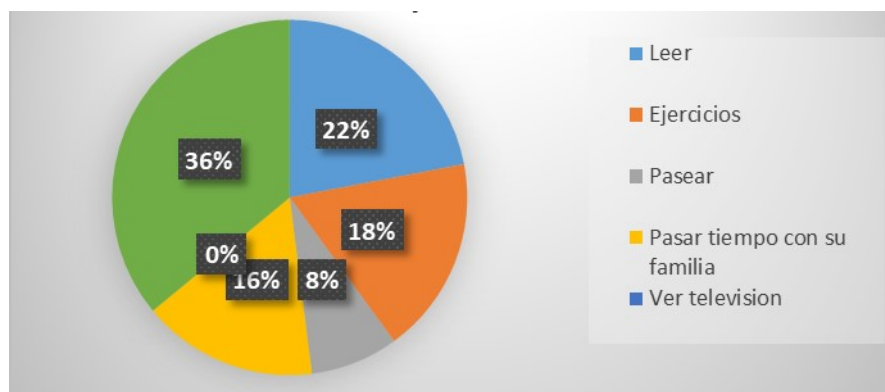
¿Hace cuánto tiempo se pensionó?



De acuerdo a la Figura 4, el 38% afirma que se pensiono de la Universidad Surcolombiana hace más de cinco años. El 34% de dicha población se pensiono en el tiempo de 3 a 5 años. El 24% de los pensionados mencionan que se pensionaron en el rango de 1 a tres años y finaliza con el 4% el cual menciona que se pensionaron hace menos de un año.

Figura 5.

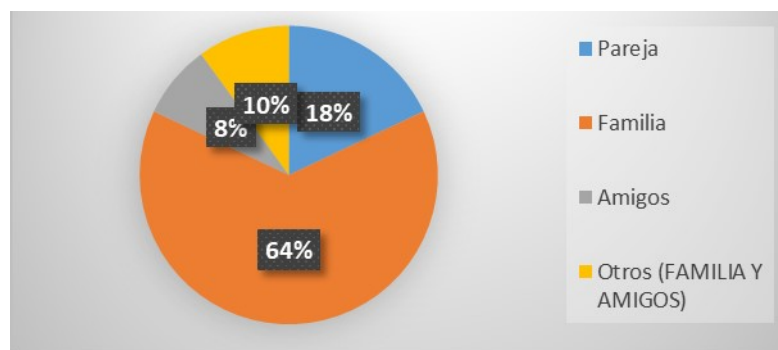
Tiempo libre



De acuerdo a la Figura 5, y según el análisis de la muestra encuestada, un 22% de la población menciona que en su tiempo libre lo que más hace es leer, un 18% de pensionados afirma que les gusta hacer ejercicio en su tiempo libre, el 16% de la población encuestada su tiempo libre lo dedican a convivir con su familia, el 8% de estas personas les gusta pasear, el 0% ve televisión y el 36% restante menciona que en su tiempo libre realiza todas las actividades mencionadas en la pregunta de dicha entrevista.

Figura 6.

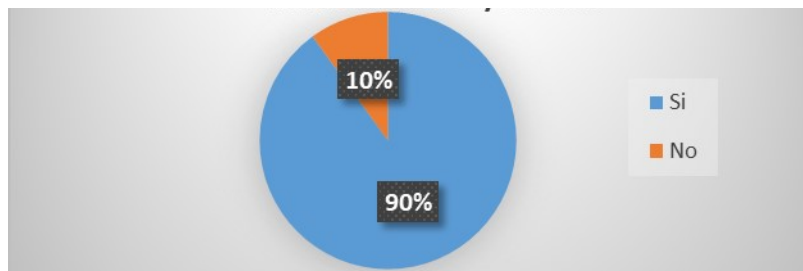
Con quién pasan el tiempo libre



De acuerdo a la Figura 6, el 64% de los pensionados de la Universidad Surcolombiana mencionan que en su tiempo libre a parte de realizar diferentes actividades también lo comparten con su familia, el 18% dedica su tiempo libre a su pareja, el 10% respondieron que pasan tiempo con su familia y amigos y el 8% restante resalta que su tiempo libre le gusta convivirlo con sus amigos.

Figura 7.

Las actividades del tiempo libre sirven para su bienestar físico y mental



De acuerdo a la Figura 7, con un 90% de respuestas afirmativa los pensionados confirman que las actividades que realizan en su tiempo libre anteriormente nombradas les sirve para su bienestar físico y mental y el 10% mencionan que las actividades que hacen en su tiempo libre no les benefician en su desarrollo físico y mental.

Figura 8.

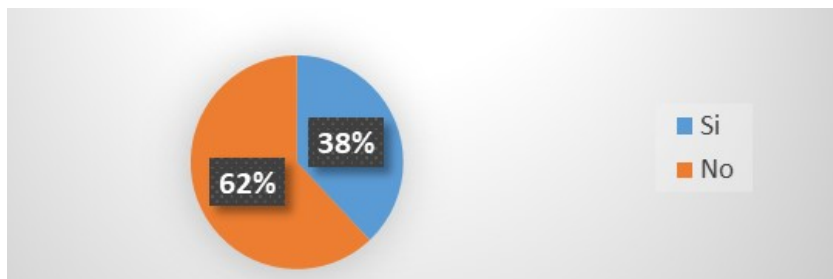
Beneficios de las actividades en su tiempo libre



De acuerdo con la Figura 8, 16% de los pensionados encuestados resaltan que las actividades que realizan en su tiempo libre les sirve para reducir y retrasar el deterioro cognitivo, un 14% mencionan que estas actividades los benefician para fortalecer el concepto de autoestima, un 12% destaca que les ayuda a disminuir el riesgo de problemas cardiacos, un 8% resalta que les ayuda a retrasar el envejecimiento, en 6% afirman que estas actividades les ayuda a disminuir el estrés y el insomnio y contando un 44% de las personas encuestadas afirman que todas las opciones anteriores les benefician en el momento de realizar diferentes actividades en sus tiempos libres.

Figura 9.

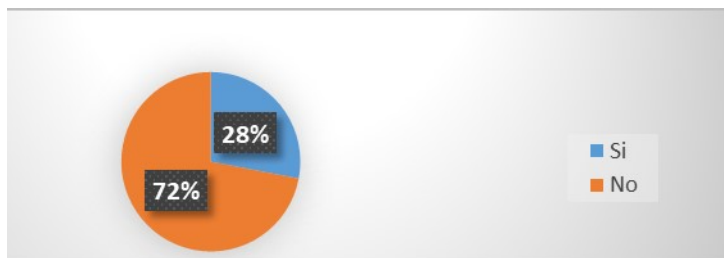
La Universidad le ha brindado actividades en pro de su bienestar físico y mental



De acuerdo a la Figura 9, cabe resaltar que el 62% de los pensionados encuestados afirman que la Universidad Surcolombiana no les ha brindado actividades o programas que utilicen el tiempo libre en pro de su bienestar físico y mental y por el contrario un 38% de estos pensionados resaltan que la Universidad si realiza actividades para ellos en pro de acciones que beneficien su capacidad física y mental.

Figura 10.

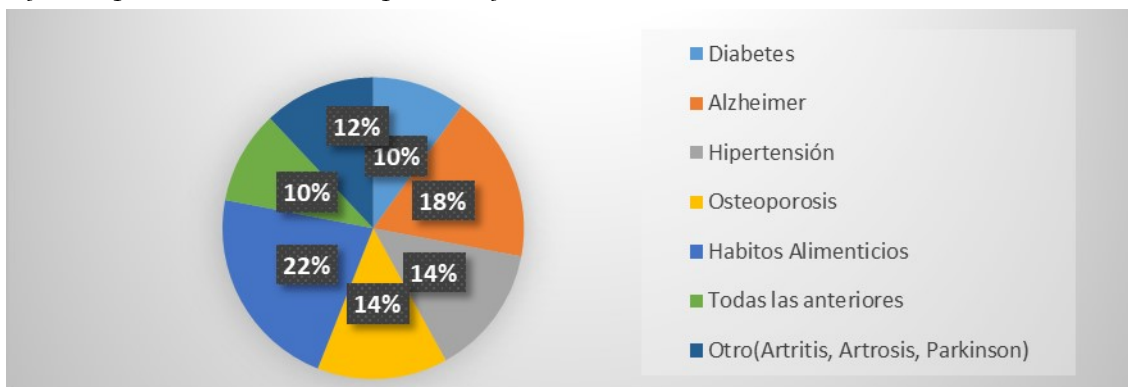
Han participado en actividades ofrecidas por la Universidad



De acuerdo con la Figura 10, el 72% de los pensionados afirman que no han participado en programas o actividades que la universidad ofrece a esta población y el 28% responde afirmativamente mencionando que si han asistido a alguna actividad realizada por la Universidad.

Figura 11.

Charlas de interés ofrecidas por la Universidad sobre posibles enfermedades



De acuerdo a la Figura 11, el 22% de estas personas pensionadas mencionan que desearían que la Universidad ofreciera charlas sobre hábitos alimenticios, el 18% destacan que quisieran asistir a charlas sobre el Alzheimer, el 28% desean asistir a charlas sobre hipertensión y osteoporosis, el 10% a charlas sobre la diabetes. El 12% mencionaron otras enfermedades a las cuales asistirían a sus respectivas charlas si la Universidad las realiza, las cuales son artritis, artrosis y Parkinson y el 10% menciona que todas las opciones dadas les interesaría que la Universidad realizara charlas sobre dichas enfermedades.

Figura 12.

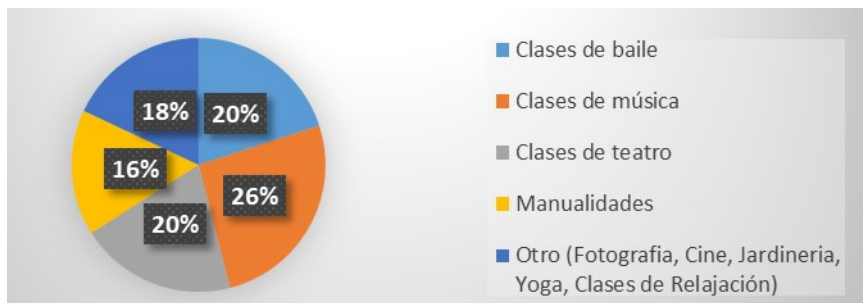
Qué deporte le gustaría practicar si la Universidad brindara este tipo de espacios



De acuerdo a la Figura 12, si la universidad brindara espacios y entrenadores para practicar algún deporte el 32% de los pensionados respondieron que les gustaría los acu aeróbicos, el 22% les gustaría asistir a deportes como el atletismo (caminatas), el 16% desearían asistir a prácticas deportivas como aeróbicos, el 14% quisieran asistir a actividades deportivas realizadas por la universidad como lo es el ciclismo y el 8% dieron opciones de otros espacios para practicar diferentes actividades como lo son: el tenis, el ajedrez, natación y yoga.

Figura 13.

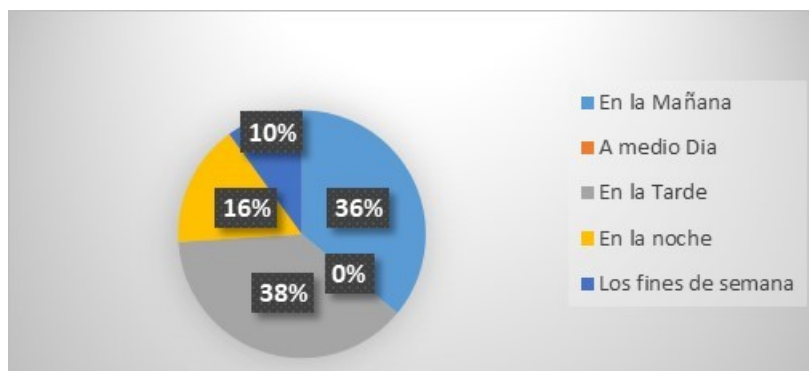
Qué actividades culturales le gustaría asistir



De acuerdo a la Figura 13, si la Universidad Surcolombiana brindara espacios para actividades culturales el 26% de los pensionados mencionan que les gustaría asistir a clases de música, el 20% a actividades culturales como lo son clases de teatro, el 20% afirman que desearían ocupar su tiempo libre en actividades culturales ofrecidas por la Universidad como lo son clases de bailes. El 16% de la población encuestada desea asistir a actividades de manualidades y el 18% dio opciones diferentes como son actividades de fotografía, cine, jardinería, yoga y clases de relajación.

Figura 14.

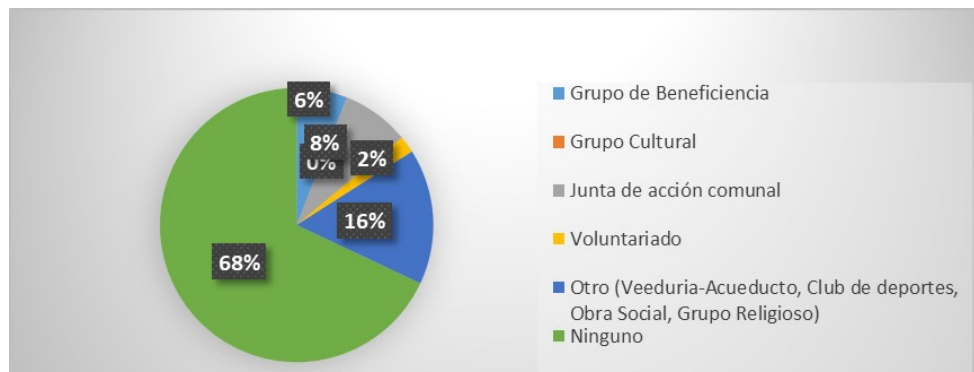
Si fueran Implementados, en qué horario asistirían



De acuerdo a la Figura 14, un 38% de los pensionados encuestados afirmaron que si los programas se llegan a realizar podrían asistir en horas de la tarde, un 36% de esta población afirmaron que podrían asistir a dichas actividades en horas de la mañana, un 16% mencionan que podrían asistir en el horario de la noche, un 10% solo asistirían los fines de semana y el 0% de la población respondió que será imposible asistir a estas actividades organizadas por la Universidad en horas del mediodía.

Figura 15.

Hacen parte de alguna organización de tipo cívica o social



Según la Figura 15 el 68% de los pensionados de la Universidad Surcolombiana afirman que no hacen parte de ningún grupo u organización de tipo cívico o social, el 6% menciono que hacen parte de grupos de beneficencia, el 8% conforman diferentes juntas de acción comunal, el 2% hacen parte de grupos de voluntariados, el 0% de esta población menciona que no hacen parte de ningún grupo cultural y el 16% afirma que hacen parte de otros grupos u organizaciones no mencionadas en la encuesta como lo son la Veeduría-Acueducto, Club de Deportes, Obra Social y Grupos religiosos.

Conclusiones

Para concluir, teniendo en cuenta el análisis anterior y basándonos en el objetivo principal de la investigación del proyecto, podemos percibir que en la Universidad Surcolombiana no brinda ningún programa o actividad para el bienestar físico, mental y psicológico de los pensionados de nuestra alma mater, al igual basados en el análisis nos podemos dar cuenta que los pensionados si están interesados en que la Universidad los tome nuevamente en cuenta y les brinde actividades beneficiosas para que ellos las realicen en su tiempo libre y de ocio.

Se puede concluir que el 36% de los encuestados coinciden en que realizan múltiples actividades para ocupar su tiempo libre como la lectura, el ejercicio, pasear y pasar tiempo con su familia, mientras que el 64% restante dicen dedicarle solo tiempo a una de estas actividades. De lo que podemos deducir que la mayoría de los pensionados realizan diferentes actividades para mantener su bienestar físico y mental.

Con el análisis de datos también se logró identificar la actividad lúdico-recreativa que más llama la atención de los pensionados, pues la mayoría de los encuestados con un 32% respondió que la mejor actividad para realizar en su tiempo libre son los acu aeróbicos, mientras el menor porcentaje lo obtuvo la rumba terapia con el 8%, lo

que nos indica que los pensionados quieren realizar actividades novedosas en su tiempo libre y que al mismo tiempo los fortalezca física y mentalmente.

A través de los resultados de la investigación se evidenció la falta de programas o actividades dirigidas hacia los pensionados pues el 72% de los encuestados manifestaron que la Universidad no les brinda programas o actividades para su bienestar físico y mental, el 28% restantes respondió que si había participado en actividades dirigidas por la Universidad para pensionados, pero al momento de preguntarles en cual, no supieron aclarar de cual actividad han participado, solo algunos de ellos expresan con exactitud que la única actividad realizada para ellos ha sido el primer encuentro de pensionados que se realizó en el auditorio Olga Tony Vidales de nuestra alma mater.

Teniendo en cuenta los datos de los pensionados y las preferencias en cuanto a charlas educativas, deportes, actividades culturales y actividades recreativas a continuación se presenta a propuesta piloto de intervención para los pensionados de la Universidad Surcolombiana.

Referencias

- Ballen, M. y Vargas, M. (2009). *Programa de promoción de lectura a partir de la tradición oral, desde el adulto mayor para las bibliotecas públicas de Suba y Antonio Nariño*. (Tesis de grado). Universidad de la Salle: Bogotá. Buritica, N.
- (2011). Fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de un programa de recreación dirigida en el marco de la organización de un evento festivo en la celebración de los veinte años del programa de atención integral al pensionado y jubilado de la Universidad del Valle “Amigos Solares”. (Tesis de grado). Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.
- Correa, J. (Septiembre de 2013). El envejecimiento saludable, el tiempo libre de las personas adultas. En E. Cambor (Presidencia). *Prácticas de la Educación Física Escolar, Académica y Profesional*. Simposio llevado a cabo en el 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, La Plata, Argentina.
- Cuenca, M., Aguilar, E. (2007). El tiempo del ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada. *Documentos de Estudio de Ocio*, núm. 36. Bilbao, España: Deusto Publicaciones.
- Cuenca, M. (1995) *Temas de Pedagogía del Ocio*. Bilbao, España: Deusto.
- Díaz, V. (2011). Utilización conjunta de la encuesta presencial y telefónica en las encuestas electorales. *Revista Internacional de Sociología*, 69(2) ,393-416. Doi: 0034-9712.
- Franco, E. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista complutense de Educación*, 4(1) - 69-88. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120069A/17970>
- Gómez, C. y Rodrigo, E. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22), 01-13. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30512211015>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (Ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mcgraw-Hill / Interamericana Editores. doi: 978-1-4562-2396-0.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España. (2008). *Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. (22018). Recuperado de <http://www.dependencia.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/.../infppmm2008vol1.pdf>
- Llull, J. (1999). *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*. Madrid, España: CCS. Doi: 84-8316-260-1
- Monsalve, A. (2005). El uso productivo del tiempo libre vivenciado desde la animación sociocultural con personas mayores. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional* (5), 7-12. Doi: 10.5354/0719-5346.2010.101.
- Montero, I., Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis Revista Latinoamericana*

na, 26(1),01-21. doi:0718-6568

- Moreno, L. y Mejia, M (2012). *Autonomía y autogestión en la adultez media; Análisis de la propuesta de recreación dirigida llevada a cabo con el grupo “amigos solares” en el marco del programa de atención y orientación al jubilado y al pensionado de la Universidad del Valle*. (Tesis de grado). Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal De Los Derechos Humanos*. Recuperado de http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado de <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre El envejecimiento y la salud*. doi: 978 92 4 069487 3.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22. ed.). Recuperado de: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=disquisici%F3n
- Scherger, S., Nazroo, J., y Higgs, P. (2010). *Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age? Ageing & Society* 31(1) 146–172. doi:10.1017/S0144686X10000577
- Vega, J., Delgado, J., y Martínez, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. (45), pp. 33-53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/274/27404504/>.
- Waichman, P. (Ed.). (1998). *Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico*. Madrid: Editorial CCS.
- Weber, E. (1969) *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid: Nacional.

Recreación y ocio de las personas mayores en Bogotá D.C.¹

Astrid Bibiana Rodríguez Cortés, Ana Camila Patiño Soto

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

Resumen

Como parte del semillero de Investigación RECREO de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, de la Facultad de Educación Física y la Licenciatura en Recreación se realizó un estudio en la ciudad de Bogotá D.C.; con el fin de conocer la participación de las personas mayores de 60 años en actividades de ocio. Entendiendo la experiencia de ocio como valiosa y fundamental del desarrollo de todo ser humano, en especial en la vejez, por lo cual para este estudio se cruzaron dos variables nivel de educación y selección de las actividades de recreación y ocio.

Palabras Clave: Persona Mayor, Envejecimiento Activo, Vejez y Envejecimiento, Ocio Valioso

Abstract

As part of the RECREO Research seedbed of the National Pedagogica University of Colombian, the Faculty Physical Education and the Recreation Degree, a study was carried out in the city of Bogotá, in order to know the participation of people over 60 years of age in leisure activities. Understanding the leisure experience as valuable and fundamental for the development of the human being, especially in old age, for which reason two variables of education level and selection of recreation and leisure activities were crossed for this study.

¹ La Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá D.C., Colombia, desde la Licenciatura de Recreación y Turismo, el semillero RECREO; ha adaptado un cuestionario realizado por el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto en su investigación sobre Ocio y Bienestar. Con los permisos obtenidos por los investigadores de la Universidad de Deusto, el cuestionario fue adaptado y aplicado a la población mayor de 60 años residentes de la ciudad de Bogotá

Introducción

Teniendo como referencia el estudio de Contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia diseñado e implementado por el Instituto de Estudios de Ocio de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, realizado en Bilbao, España en el año 2014; la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, desde la Facultad de Educación Física y la Licenciatura en Recreación, el semillero de Investigación RECREO ha adaptado dicho estudio a la ciudad de Bogotá, previo consentimiento de los investigadores de la Universidad de Deusto.

Este estudio busca conocer la participación de las personas mayores de 60 años residentes en Bogotá en actividades de ocio, de acuerdo con su nivel educativo. Se concibe el ocio como una experiencia valiosa y/o fundamental del desarrollo de todo ser humano en especial en la vejez y envejecimiento, por tanto, para este estudio es pertinente indagar e identificar las actividades que conciben estas personas como satisfactorias en su vida.

Los documentos consultados como: “Documento metodológico de Salud, Bienestar y Envejecimiento SABE Colombia” del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, “Boletín Encuesta de Consumo Cultural” del DANE y “Cuantos somos” del CENSO; muestran que la recreación propone un estilo de vida saludable que permite minimizar enfermedades en las personas mayores, incentivar a la productividad, independencia y buen uso del tiempo libre, mejorando su salud y su calidad de vida de manera satisfactoria posibilitando su integración a la sociedad.

Vejez, Envejecimiento y Ocio

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y a las que sobrepasan los 90 se le denominan grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta persona de la tercera edad (Dionne Espinosa, 2004)

Sin embargo, en la política colombiana de vejez y envejecimiento (2015-2024) se denomina persona mayor, representado regularmente en referencia a un grupo etario, sin embargo, más allá de esta representación, las personas mayores son seres humanos que socialmente se encuentra en la última etapa de la vida (vejez), pero ello no implica que esta etapa sea de inactividad, por el contrario, hoy en día las personas mayores presentan una vida activa, pues muchos de ellos siguen trabajando, practican deportes, viajan, estudian, y desarrollan diferentes actividades que les produce satisfacción. Sin embargo, la población de las personas mayores se encuentra enfrentada a numerosos cambios sociales, lo cual genera transformaciones en las formas de vivir, estos cambios influyen directa-

mente en hábitos socioculturales, estructurales e institucionales en la sociedad. (Osorio, 2006)

La última etapa de vida es “un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.” (Cuadros, 2018, p.50). Por lo cual la vejez se destaca como un cambio físico al cual todos los seres humanos pueden llegar, es una transformación natural del cuerpo de manera interna y externa, que se evidencia con el paso de los años.

Para Gaii (2015), la vejez es un proceso que se manifiesta de numerosas maneras: como la aparición de canas, caída de cabello, disfuncionalidad en el nivel de los sentidos, retardo de procesos metabólicos, pérdida de memoria, pérdida de fuerza y masa muscular con aumento de grasa corporal (p72). En algunos casos puede suceder que estos cambios físicos, causen angustia y frustraciones al no poder, entre otras, realizar las mismas actividades que solían hacerse antes. Por tanto, es necesario prepararse para asumir de manera natural los cambios que sufren todos los seres humanos durante el transcurso del tiempo (Landazábal, 2018).

Se concibe entonces que el envejecimiento, se relaciona directamente con la entrada a la “última etapa de la vida”, siendo un proceso complejo pero a su vez interesante, donde se denotan cambios progresivos respecto a la condición física del individuo interviniendo en el desarrollo autónomo en las actividades de la vida diaria, mediante factores directos como: ambientales, psicológicos, socioculturales y genéticos individuales que dan paso a vivir de manera diferentes dicha etapa del ciclo vital (Cardona y Peláez 2012; Sarabia, 2009; Santos, Andrade y Bueno 2009; Santos, 2010).

Sin embargo, otra cara de esta realidad es la que plantea el Envejecimiento Satisfactorio. Un concepto que se desprende ya desde el lenguaje, de las limitaciones del mero activismo y engarza conceptualmente con el ocio entendido como experiencia tractora de desarrollo humano (Kleiber, 1999, 2011; Cuenca, 2004, Cuenca Amigo, 2012; Monteagudo, 2008; Cuenca, Ortega y Aguilar, 2010); que propone un sin número de acciones en pro de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, siendo clave en este proceso las experiencias satisfactorias de ocio, entendido como experiencia potencializadora del desarrollo humano de acuerdo a los tres factores que componen su esencia: el sentimiento de implicación con la vida, entendido éste en sus dos acepciones, de mantenimiento de las relaciones sociales y de implicación en actividades profundamente significativas para el individuo.

Los procesos de envejecimiento generan experiencias significativas que contribuye a la creación y fortalecimiento de relaciones sociales, promoción de actitudes y conductas creativas, generación de oportunidades para el desarrollo de la personalidad lúdica y gestación de situaciones idóneas para el aprendizaje a lo largo de la vida, tal

como lo muestra Vaillant (2002) en sus investigaciones sobre ocio y envejecimiento.

Partiendo de comprender los beneficios de las experiencias recreativas y de ocio para las personas mayores, este estudio identificó en primera instancia las actividades de ocio y la frecuencia con que son realizadas estas actividades por 152 personas mayores de Bogotá y el significado que tiene. Ante esta perspectiva, se analizan algunos de los retos del envejecimiento en la ciudad de Bogotá, entiendo que las buenas prácticas de envejecimiento inspiran a mejorar la experiencia de ocio de la ciudadanía y lo que conlleva a una resignificación positiva del rol social de las personas mayores y el desarrollo de destrezas para realizar diferentes actividades cotidianas.

Metodología

La investigación propuesta se realizó bajo el diseño metodológico cuantitativo de corte exploratorio integrando una muestra de estudio importante; que permite determinar el desarrollo del envejecimiento satisfactorio, concibiendo la vejez y el ocio como un dúo experiencial importante que supone una de las condiciones de calidad del bienestar de dicha población. Las fases de la investigación son 4:

Fase 1: revisión bibliográfica de los conceptos de vejez, envejecimiento y ocio, política pública e investigaciones en la relación recreación, ocio y vejez.

Fase 2: revisión del cuestionario propuesto por la Universidad de Deusto, una vez ajustado el cuestionario a la realidad bogotana, se realiza un pilotaje con 10 personas, y posterior a ello se realiza las adaptaciones del caso. Finalmente, el cuestionario quedó conformado por 4 secciones, las cuales son:

- a) Datos sociodemográficos
- b) Datos sobre participación en ocio (determinación del repertorio de actividades de ocio).
- c) Datos sobre implicación en actividades de ocio significativas.
- d) Datos sobre Bienestar personal percibido. Se atienden los siguientes indicadores de bienestar: Control del entorno; Crecimiento personal; Relaciones positivas con los demás.

Fase 3: Aplicación de un Cuestionario en población de 61-86 años residente en la ciudad de Bogotá, en las diferentes localidades y en mayor parte en las localidades de Ciudad Bolívar, Bosa y Engativá.

Fase 4: Análisis de la información recolectada y posteriores resultados, para este documento se privilegió en el análisis segmentar la población encuestada por su nivel de educación, edad, género con relación a las actividades recreativas realizadas.

Población.

Para el caso de esta investigación fueron encuestadas un total de 152 personas residentes en diferentes localidades de la ciudad. Según el último Censo Nacional con corte a 31 de diciembre de 2018, la población total de Colombia es de 49.834.240 habitantes, donde el 11%, es decir 5.970.956, tiene más de 59 años, siendo de este grupo poblacional 55% mujeres con un total de 3.150.613, y un 45% de hombres, con un total de 2.602.345. Poblacionalmente hablando Bogotá, cuentan con 1'058.209 personas mayores, lo que equivale al 14 % de la población total residente de la ciudad (DANE, 2018).

El envejecimiento de la población bogotana es notable, trayendo consigo cambios sociales, especialmente en los estilos de vida, que denotan una disminución de la fecundidad, la disminución de la mortalidad y el aumento de la expectativa de vida. Estos datos justifican la importancia que tienen las investigaciones que puedan realizarse con esta población que permita comprender este nuevo fenómeno social que asume la ciudad

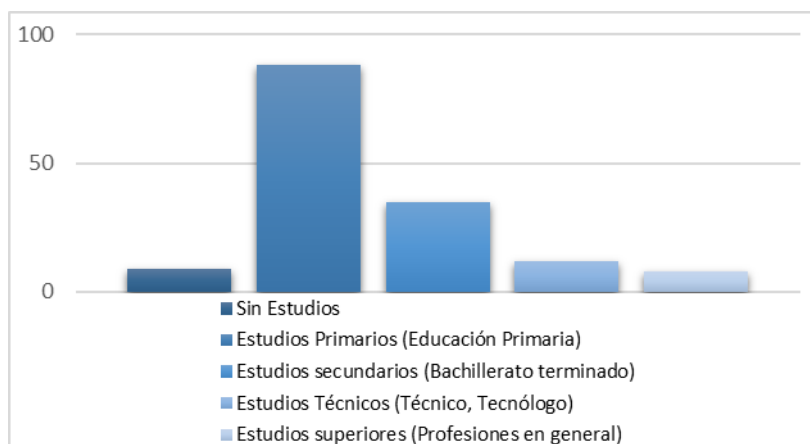
Por tanto, la recreación en las personas mayores, se comprende como aquellas oportunidades que posibilita diversas formas de construir relaciones sociales y reconocerse consigo mismo, a través de experiencias que lleven a experiencias satisfactorias en el envejecimiento, en el artículo 5° de la Ley 181 de 1995, Ley de Deporte, se estipula la recreación como: “Un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, para su mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento” (Ley del Deporte. 181, 1995. Art. 5. Colombia); Así como la importancia frente a las dinámicas de bienestar social.

Resultados y análisis

Para el desarrollo de los resultados optó por segmentar la población de acuerdo con su nivel educativo y partiendo de ello, se realizó una caracterización sociodemográfica de las personas mayores y con ello de las actividades de ocio y recreación más significativas. Así, las personas nacidas en los años 50 y 60 del siglo XX se encuentran organizadas en 5 categorías: personas sin estudios que son el 6% de la población encuestada y el 94% restante tiene nivel de educación como: estudios primarios con un 58%, estudios secundarios con un 23%, estudios técnicos con un 8% y estudios superiores 5% del total de las personas encuestadas, como se observa en el gráfico 1.

Gráfico 1.

Caracterización educativa de la población encuestada



Personas Mayores sin Estudios

Respecto a 6% de la población encuestada que no tiene ningún estudio, son un total de 9 personas oscilan entre los 60 y 80 años, principalmente el grupo de personas mayores ente 71 y 75 años, donde el 78% de estas son mujeres y el 22% son hombres; en donde el 67% de esta población ocupa su tiempo en labores domésticas no remuneradas y solo el 33% son trabajadores no cualificados. Este es un ejemplo de las realidades que tiene esta población, pues muchas personas mayores en Colombia no tienen pensión y sus condiciones laborales son degradantes, en algunos casos reciben menos de un Salario Mínimo Legal Vigente (SMLV) en Colombia e incluso la mayoría no reciben ningún tipo de ingreso, encontrando que la mayoría de los encuestados en esta situación se encuentran ubicados en la localidad de Bosa, donde la situación económica de sus habitantes en general es baja.

Personas Mayores con Educación Primaria

Respecto a 58% de la población encuestada cuentan con estudios primarios, siendo un total de 88 personas de la muestra total, en su mayoría oscilan entre los 60 y 75 años, sin embargo, se encuentran 4 personas entre los 76 y 86 años que hacen parte de este segmento de población. Siendo el 66% mujeres y el 34% son hombres, lo cual demuestra que el 81% de esta población se ocuparon en labores domésticas no remuneradas y trabajadores no cualificados, solo el 19% de estas personas han laborado en trabajos cualificados, empleados, mandos intermedios y directivos, sin embargo no asegura que estas personas reciben al menos SMLV o un poco más de ingreso, una población susceptible, pues no todos son beneficiados en recibir un ingreso a futuro para vivir un envejecimiento satisfactorio, estas 88 personas se encuentran principalmente en las localidades de Ciudad Bolívar y Bosa, dentro de

los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3.

Personas mayores con estudios secundarios

El 23% de la población encuestada alcanzaron un nivel educativo con estudios secundarios, es decir con el bachillerato terminado, que son un total de 35 personas, en su mayoría con el 77% de dichas personas se encuentran entre los 60 y 70 años, sin embargo, se encuentran 23% de las personas con estudios secundarios tiene ente 71 y 86 años. Desde la perspectiva de género encontramos que el 57% de estas son mujeres y el 43% son hombres; de acuerdo con el nivel de estudios alcanzados, encontramos en esta oportunidad que las personas encuestadas en este segmento de población, quienes alcanzaron labores tales como directivos, empleados administrativos y trabajos cualificados son el 46%, y quienes obtuvieron trabajos no cualificados o labores domésticas no remuneradas son el 54% restante de las 35 personas; demográficamente estas personas encuestadas se encuentran principalmente en las localidades de Ciudad Bolívar, Engativá y Bosa, dentro de los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3.

Personas Mayores con Estudios Técnicos

Respecto al 8% de la población tiene un nivel educativo con estudios técnicos, es decir con formación en técnicos o tecnólogos, el 58% de las personas se desempeñaron en labores tales como directivos, técnicos de apoyo y empleados administrativos, por otro lado, el 48% de estas personas obtuvieron trabajos no cualificados o labores domésticas no remuneradas a las cuales aún se dedican a ellas. Del total de las personas participes en esta encuesta 12 son personas con estudios técnicos, donde el 58% son mujeres y el 42% con hombres, el 75% son personas se encuentran entre los 60 y 65 años y solo el 25% superan los 65 años. Adicionalmente respecto a las personas encuestadas se encuentran principalmente en las localidades de Ciudad Bolívar, Engativá y Bosa, dentro de los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3.

Personas mayores con estudios superiores

Del total de la población encuestada el 5% que cuentan con estudios superiores, es decir, profesiones en general, que son un total de 8 personas, en su mayoría oscilan entre los 60 y 65 años, sin embargo, se encuentran 4 personas entre los 66 y 86 años que hacen parte de este grupo poblacional. Esta población reside en localidades como Usaquén, Fontibón, Puente Aranda y Ciudad Bolívar. Estas personas registraron un mayor desempeño laboral en puestos directivos, mandos intermedios, y dos más en técnico de apoyo y empleados administrativos.

Hallazgos

Un hallazgo importante teniendo en cuenta que la población encuestada nace en los años 50 y 60 del siglo XX, se encuentra que del 100% de las personas encuestadas, 8 mujeres se ocuparon cargos directivos, técnicos de

apoyo, mandos intermediarios y empleados administrativos, lo cual les permitió contar con un ingreso económico que beneficiaría para vivir un envejecimiento satisfactorio.

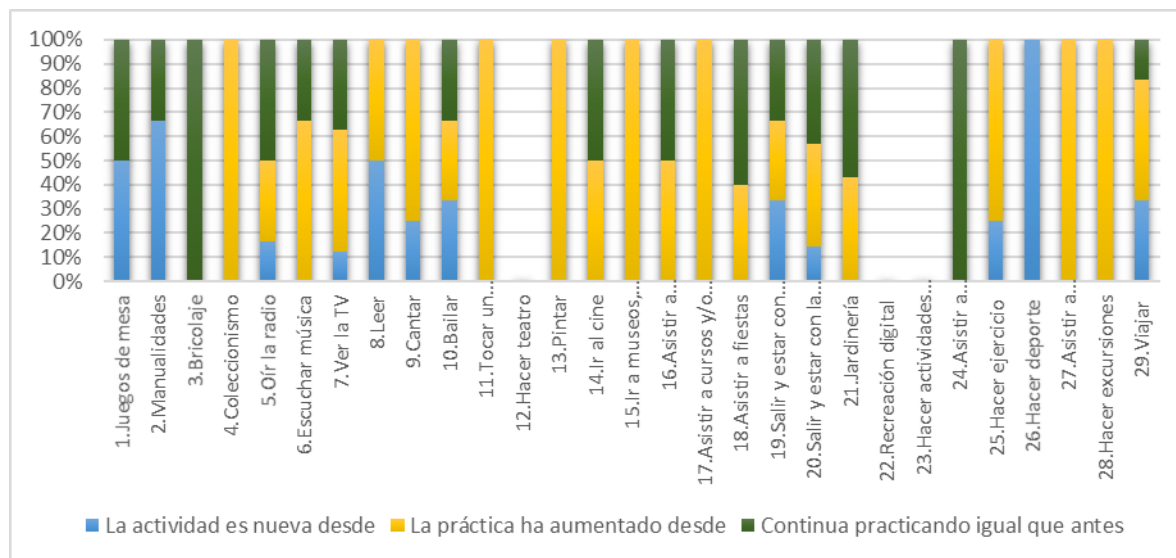
Con la relación a la participación en actividades de recreación y ocio de las personas mayores teniendo en cuenta los niveles de educación alcanzados, dado a que, para los investigadores de este estudio, esta es una condición que influye en las condiciones para acceder a diferentes actividades de ocio y la calidad de vida en la etapa de la vejez y envejecimiento, teniendo en cuenta lo anterior, se pudo encontrar lo siguiente:

Personas mayores sin estudios y su participación en actividades recreación - ocio

Las Personas Mayores sin estudios encuestadas en esta investigación, como muestra el grafico 3. hacen referencia a algunas actividades de recreación y ocio que realizan actualmente, tales como: cocinar, cuidar mascotas, jugar tejo y asistir a la iglesia; sin embargo, otras personas mencionan que realizan muy pocas actividades de ocio. Las actividades de ocio más significativas para esta población son: el baile, cantar, compartir en reuniones familiares, cuidar de sus mascotas, compartir con la familia en espacios agradables y asistir a la iglesia.

Gráfico 3.

Actividades de ocio personas mayores sin estudio



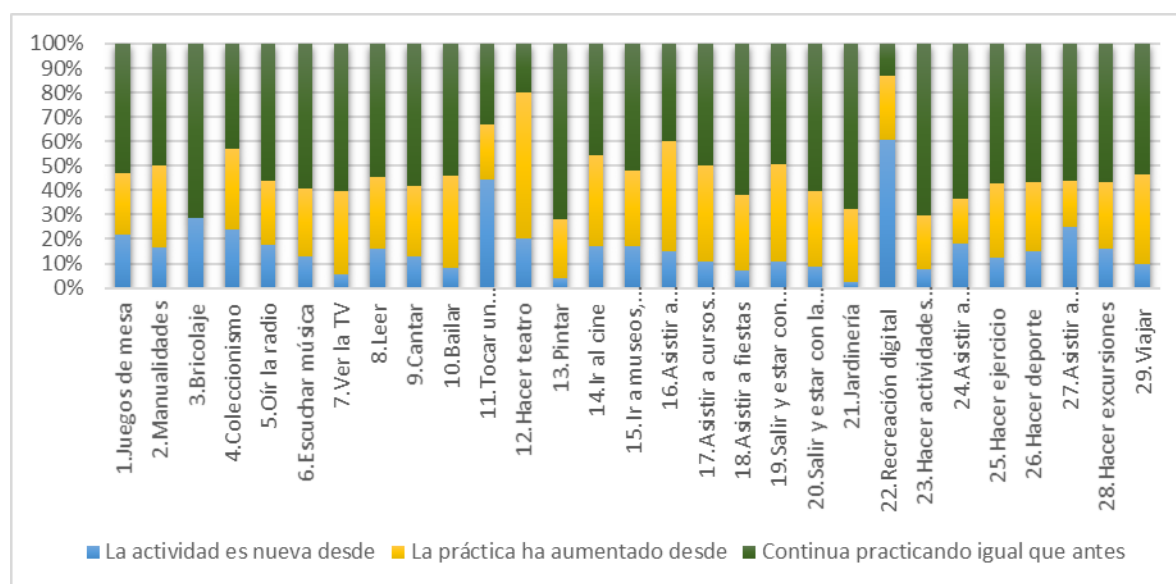
Consideramos que en alguna medida la formación educativa permite tener una mayor capacidad para seleccionar actividades de ocio que enriquezcan la vida cultural y social de los adultos mayores, como se puede ver para este grupo las actividades de ocio se centran en las relacionadas con su entorno inmediato como la familia o el cuidado de mascotas, poco se seleccionaron actividades culturales o fuera del hogar.

Personas mayores con estudios primarios y su participación en actividades de recreación – ocio

Las Personas Mayores con estudios primarios encuestadas en esta investigación hacen referencia a otras actividades de recreación y ocio significativas que realizan actualmente, tales como: jugar con sus nietos, juegos tradicionales, cocinar, visitar a sus amigas, tomar cerveza y jugar rana, viajar, caminatas, jugar fútbol, cuidar de sus mascotas, lideresa de grupo de persona mayor y/o compartir en encuentros con otras personas mayores, dormir, trabajar en Wayra (huerta); sin embargo, en la encuesta aplicada se encuentran otras actividades que continúan realizando, tales como: oír la radio, escuchar música, ver tv, asistir a fiestas, salir y estas con amigos o familiares, hacer ejercicio y viajar, tal como se puede observar en el gráfico No. 4.

Gráfico 4

Actividades de ocio personas mayores con estudios primarios



Con relación al grupo anterior este grupo manifiesta otro tipo de actividades, ampliando el espectro de acciones de ocio y el enriquecimiento personal que ello pueda dar a sus vidas, se resalta que se mencione los viajes y actividades como cantar y bailar que muchos de ellas pueden llevarlos a ser realizados por grupos donde el nivel de socialización es mayor.

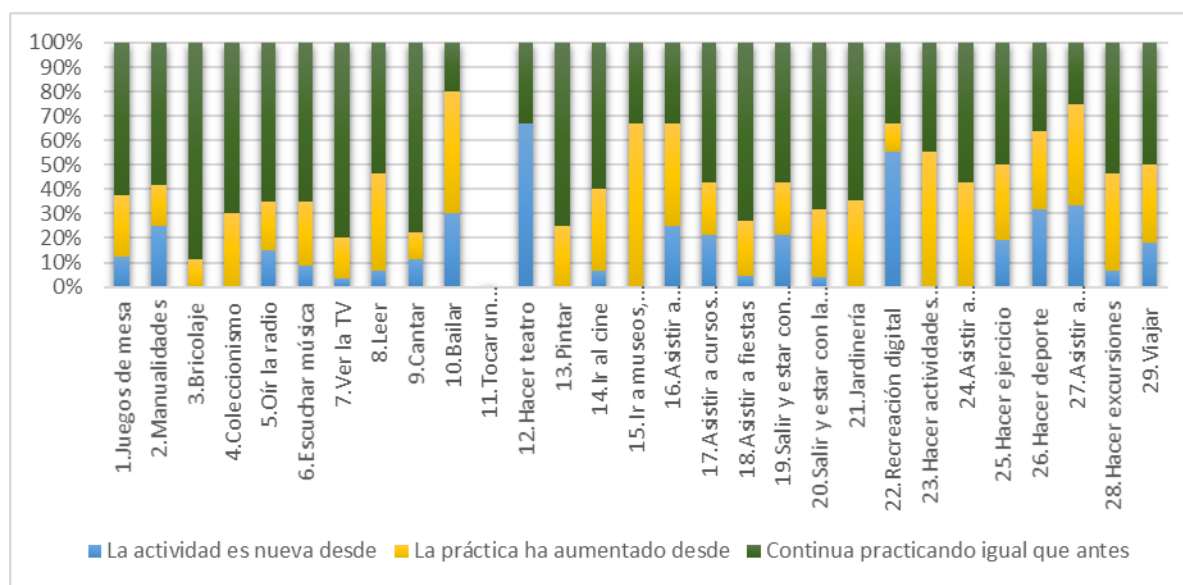
Personas mayores con estudios secundarios

En este grupo, las personas hacen referencia que las actividades de ocio significativas en esta etapa de la vida son: viajar, visitar o salir con la familia y amigos, jugar con los niños (nietos), conocer y caminar por espacios naturales, bailar, hacer ejercicio, ir al cine, oír la radio, leer, jardinería, manualidades-artesanías (bordar, pintar), jugar del

tejo, modistería, natación, juegos de mesa o de azar, cocinar, ver tv, montar bicicleta, reír y la recreación en general, tal como se observa en la gráfica No. 5.

Gráfico 5

Actividades de ocio personas mayores con estudios secundarios



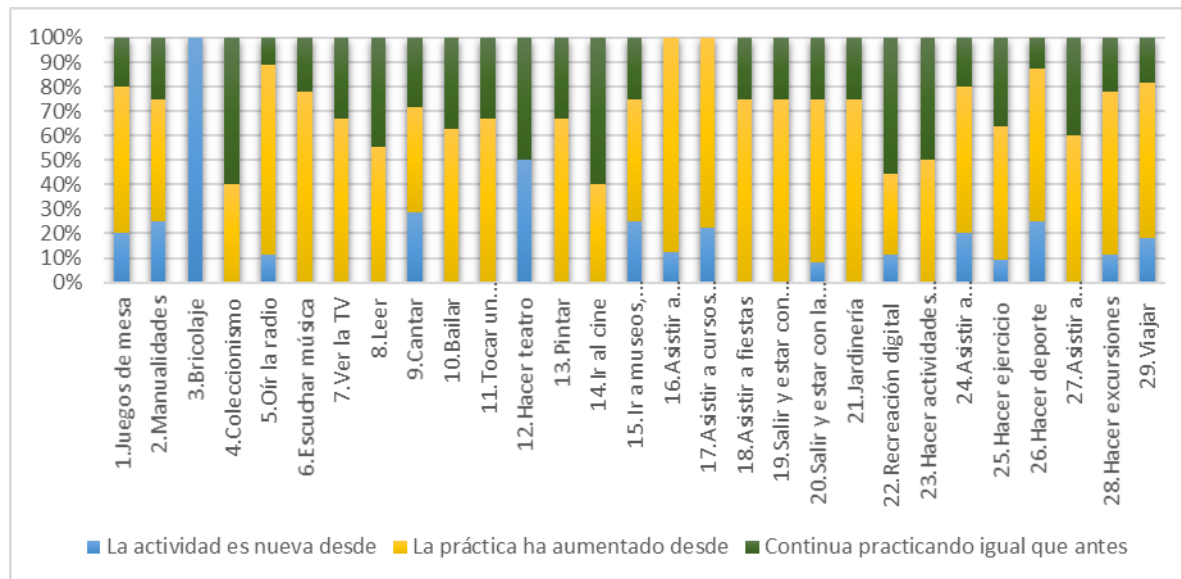
Este grupo no presenta en sus actividades significativas de ocio mayores variaciones que el grupo anterior, sus preferencias son similares.

Personas mayores con estudios técnicos y su participación en actividades recreación – ocio

Las Personas Mayores con estudios técnicos encuestadas en esta investigación hacen referencia a otras actividades de recreación y ocio que realizan actualmente, tales como: jugar bolos, practicar baloncesto, acompañar a personas mayores, coleccionismo de antigüedades, jugar videojuegos y asistir a la iglesia, tal como se observa en el gráfico 6.

Gráfico 6

Actividades de ocio personas mayores con estudios técnicos



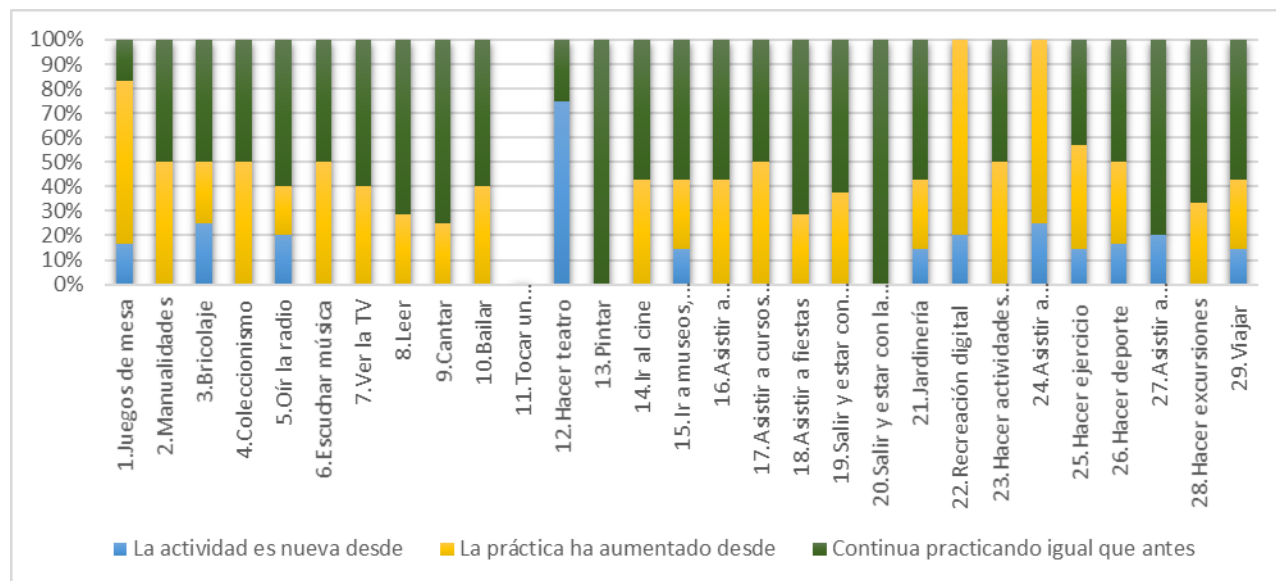
Se resalta como en este grupo se hace referencia a las actividades significativas de ocio: viajar, hacer ejercicio, leer, bailar, voluntariado, salir con la familia, pintar, coleccionismo, cursos, manualidades y jardinería, actividades que no han sido mencionado por los grupos anteriores, de alguna manera podemos confirmar que la educación permite acceder a otras actividades de acuerdo con los gustos que se han cultivado a lo largo de la vida.

Personas mayores con estudios superiores y su participación en actividades de recreación – ocio

Las Personas Mayores con estudios superiores, es decir, aquellas que alcanzaron a obtener una titulación profesional, se refieren a otras actividades de recreación y ocio que realizan actualmente, tales como: cocina especial, dormir teniendo en cuenta que se disfrute el descanso, yoga, lectura de libros y realización de artesanías; otras opciones son actividades como: leer, pintar, asistir a espectáculos culturales, asistir a fiestas, salir y estar con la familia, asistir a espectáculos deportivos, actividades de ocio que las cuales resultan que se continúan haciendo, como se puede observar en el gráfico No. 7.

Gráfico 7

Actividades de ocio personas mayores con estudios superiores



Al mismo tiempo, estas personas hacen referencia que las actividades de ocio significativas en la vejez son: leer, ejercicio y/o deporte, viajar, jardinería, cocina, cine, yoga, baile, pintar, coleccionismo, ver televisión, asistir a eventos culturales e ir al teatro. Tal como se comentó previamente dos acciones favorecen que las personas mayores puedan tener acceso a actividades de ocio, por un lado, la formación educativa que amplía su horizonte y expectativa de vida y por otro, el nivel económico que facilita el poder adquisitivo para financiar actividades como viajes, asistir a eventos culturales, compra de libros, entre otros.

Reflexiones finales

El envejecimiento en la ciudad de Bogotá está creciendo exponencialmente en los últimos años, por lo cual se debe prestar mayor atención a las necesidades de la población mayor de 60 años, así como a la oferta y servicios con relación a la recreación y el ocio para esta población. Dado que una de las condiciones importantes es que cuentan con mayor tiempo libre, que debe ser una oportunidad para enriquecer sus vidas y no un factor de frustración o depresión. Los resultados de este estudio nos permiten comprender el papel fundamental de la educación en una mayor selección de actividades de ocio que permita enriquecer la vida de los adultos mayores con experiencias significativas de ocio, que conlleven a un envejecimiento satisfactorio.

Dentro de las actividades de ocio más significativas para los adultos mayores encuestados, se encontró: bailar, viajar, realizar cursos y compartir con sus familias. Esto nos permite decir que en general estas actividades tienen un alto grado de socialización, pues son actividades que se realizan en conjunto, por tanto, para los adultos mayores compartir con personas de su misma edad es muy importante, pues le permite mantenerse activo física, social y emocionalmente.

Sin embargo, existe otro tipo de actividades que los adultos mayores consideran que son actividades recreativas como: cuidar de los niños (nietos o sobrinos), cocinar o “ocuparse de la casa”, actividades comunes que en muchos casos no les permite salir de su rutina y que terminan siendo una obligación, si bien son actividades que se realizan con agrado y son percibidas como “significativas”. No obstante, consideramos relevante estudiar con mayor amplitud este aspecto, dada las características de este estudio se encontró una coincidencia entre el bajo nivel de educación y la preferencia principalmente de este grupo por este tipo de actividades centradas muchas de ellas en actividades que hacen en su cotidianidad.

Parte del análisis de este estudio fue realizado en el tiempo de confinamiento por la pandemia desarrollada por el COVID-19, resulta preocupante para los investigadores, que los adultos mayores resulten siendo una de las poblaciones más afectadas por esta situación, si bien por un lado, su salud física es más vulnerable, su salud mental y emocional también resulta afectada pues se restringe cualquier actividad de socialización, que como ya se enunció resulta vital para esta población, así que las condiciones, calidad de vida y bienestar hoy de los adultos mayores son preocupaciones que no encuentra eco en las políticas nacionales y que requieren de propuestas creativas que les permita cuidarse pero asimismo seguir disfrutando de sus actividades preferidas de ocio y recreación.

Referencias

- Cardona A., y Peláez E (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: oportunidades, retos y preocupaciones. *Salud Uninorte*. 28(2) p.p 335-348.
- Cuenca Amigo, J. (2012). El valor de la experiencia de ocio en la modernidad tardía. *Documentos de Estudios de Ocio*, 48. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, J., Monteagudo, M., Bayón, F., (2014) *Contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia*, Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2004). El ocio como experiencia humana. *ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 28. P.p.15-18.
- Cuenca, M., Aguilar, E. y Ortega, C., (2010). *Ocio para innovar. Documentos de Estudios de Ocio*, 42. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Dionne, M., (2004). Centro de Recreación para Adultos Mayores. Capítulo 1, Persona mayor. Universidad de las Américas Puebla, Cholula, Puebla, México. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de la Salud Pública* 41, p.p. 67-76.
- Kleiber, D. A. (1999). Leisure experience and human development. A dialectical interpretation. *New York: Basic Books*.
- Kleiber, D.A.; Walker, G.J. & Mannell, R.C. (2011). *A social psychology of leisure* (2ª ed.). State College: Venture Publishing.
- MinSalud. Política Colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024. Disponible en: [http://www2.congreso.gov.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/AE2B9786658AA05B052582CC006E508E/\\$FILE/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf](http://www2.congreso.gov.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/AE2B9786658AA05B052582CC006E508E/$FILE/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf)
- Monteagudo (ed.) *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio Documentos de Estudios de Ocio*, 35. Bilbao: Universidad de Deusto. P.p. 81-110.
- Monteagudo, M.J. (2008). Reconstruyendo la experiencia de ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad de consumo. Monteagudo M.J. “La Experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio” *Estudios de Ocio Aisiazko Ikaskuntzak Deusto*. Núm. 35.
- Osorio, Esperanza. (2002) *Recreación y Adulto Mayor – Ocio para la vida Plena*. Funlibre

- Pinillos, Y.; Prieto, E., y Herazo, Y (2013). *Rev. salud pública*. 15 (6): 2013 Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. P.p. 850-857´
- Rico, C. (25 de 08 de 1999). *Recreación y Adulto Mayor*. Recuperado el 20 de 08 de 2018 FUNLIBRE: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>.
- Salud Para Mayores. *El envejecimiento poblacional: fenómeno mundial*. (2011). Disponible en: <http://www.google.com.cu/http://saludparamayores.com/2011/03/29/envejecimiento-poblacional-fenomeno-mundial>. Consultado junio 2013
- Santos C. (2010). Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogerátrica. *Rev. bras. enferm.*; 63(6): 1035-1039.
- Santos H., Andrade M., Bueno, A (2010). Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo*. 14(1) p.p.3-10.
- Sarabia C. (2009) Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*. 20 (4). P.p. 172-174.
- Schlitz, F. R. (2012). Recreación y aprendizaje en la adultez mayor a través del juego y el humor. El caso del nadorio del club atlético Lanús. *Lúdicamente No. 2 Juego y espacios*.
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging well*. Boston: Little Brown & Company.

A importância das tecnologias na motivação das aulas de educação física escolar 1

Bruna Regina Loff , Fernando Edi Chaves

Universidad do Vale do Rio dos Sinos- UNISINOS, Brasil

Resumen

Este estudo trata sobre a influência das tecnologias na motivação de alunos para participarem de suas aulas de Educação Física Escolar. Para tanto, foi desenvolvido um estudo de natureza qualitativa envolvendo 2 (duas) professoras de Educação Física do Município de Joinville/SC (Brasil), às quais responderam a um questionário e onde também se observaram alguns vídeos das aulas de uma das professoras investigadas, com o objetivo de identificar a importância das tecnologias alguns vídeos das na motivação dos alunos para as aulas de Educação Física. Os dados obtidos no estudo nos revelam que as tecnologias utilizadas pelas professoras investigadas conseguem motivar os alunos intrinsecamente e extrinsecamente para realizarem as aulas de Educação Física, além de ser uma opção de aula viável nos dias em que as condições climáticas não estão boas para as aulas práticas e também em ocasiões onde não há espaços físicos disponíveis na Escola para serem realizadas as aulas de Educação Física.

Palabras clave: Tecnologia; Motivação; Educação Física Escolar.

Resumen

Este estudio aborda la influencia de las tecnologías en la motivación de los estudiantes para participar en sus clases de Educación Física Escolar. Para esto, se desarrolló un estudio cualitativo involucrando a 2 (dos) maestras de Educación Física de Joinville/SC (Brasil), quienes respondieron un cuestionario y donde también se observaron algunos vídeos de las clases de una de las maestras investigadas, con el objetivo de identificar la importancia de las tecnologías en la motivación de los alumnos para las clases de Educación Física. Los datos obtenidos en el estudio nos muestran que las tecnologías utilizadas por las maestras investigadas pueden motivar a los estudiantes intrínseca y extrínsecamente a tomar las clases de Educación Física, además de ser una opción de clase viable en los días en que las condiciones climáticas no son buenas para las clases prácticas y también en ocasiones donde no hay espacios físicos disponibles en la escuela para tomar las clases de Educación Física.

Palabras clave: Tecnología; Motivación; Educación Física Escolar.

Introducción

Nos dias atuais, as tecnologias estão cada vez mais inseridas em todos os contextos da sociedade, tornando-a mais moderna e ampliando cada vez mais a acessibilidade dos indivíduos a estes recursos. Diniz, Rodrigues e Darido (2012), comentam que os “meios de comunicação em massa”, referindo-se as tecnologias, estão inseridos em nossa sociedade para serem muito úteis no nosso dia a dia.

No contexto Escolar, as tecnologias se apresentam como ferramentas pedagógicas para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos, estando também cada vez mais presentes nas salas de aula.

Já, o uso de tais tecnologias no desenvolvimento das aulas de Educação Física não é diferente, pois estas possibilitam o desenvolvimento de diferentes metodologias e conteúdos nas aulas, permitindo a ampliação das vivências e experiências dos alunos, assim como tendo a possibilidade de também influenciar a motivação destes, tornando-os mais participativos nas aulas.

Com intuito de investigar esta influência das tecnologias na motivação dos alunos para participarem das aulas de Educação Física Escolar é que buscou-se realizar este estudo, de caráter qualitativo, que apresenta como objetivo geral identificar a importância das tecnologias na motivação para as aulas de Educação Física e, como objetivos específicos: Analisar de que forma os professores contemplam metodologicamente as tecnologias em suas aulas; identificar como os professores investigados consideram que as tecnologias influenciam a motivação intrínseca dos alunos a participarem das suas aulas de Educação Física; identificar como os professores investigados consideram que as tecnologias influenciam a motivação extrínseca dos alunos a participarem das suas aulas de Educação Física.

Este artigo inicialmente apresenta um referencial teórico sobre o uso de Tecnologias na Educação e sobre a motivação nas aulas de Educação Física Escolar. Na sequência, é apresentada a metodologia utilizada neste estudo, seguido da apresentação e análise dos dados coletados. Por fim, apresenta-se as considerações finais a que foram possíveis chegar com a realização deste estudo.

O USO DAS TECNOLOGIAS NA EDUCAÇÃO

Atualmente, no nosso país, as tecnologias estão fortemente introduzidas com vários aparelhos que, segundo Fernando (2017, s/p.), são “aparelhos digitais, mídias eletrônicas e tecnologias de informação e comunicação”. Estes recursos, ajudam nos processos educacionais, tanto para os professores, quando planejam, organizam e es-

truturam as suas aulas, e também para os alunos como processo de ensino.

Estas Tecnologias da Informação e Comunicação citadas acima, abordam as questões da tecnologia na educação. Como o próprio nome já diz, as TIC's são utilizadas na comunicação e para informação, o que abrange todas as tecnologias que a humanidade utiliza para se comunicar.

O autor Fernando (2017, s/p.), comenta que:

a tecnologia existe desde os tempos mais remotos, e após sua criação em determinada época se naturalizou na sociedade com os passar dos anos. O lápis, o papel, o papiro, como quase todos os utensílios, que utilizamos no dia a dia, foram considerados tecnologias na época em que foram criados, e hoje são vistos como objetos naturais da sociedade.

Desse modo, a autora Carmo (2016), comenta que a comunicação é uma necessidade natural das pessoas e esta necessidade está presente em toda a história da humanidade. Tanto que, conforme ela, os educadores acreditam que é muito importante a utilização das TIC's na sala de aula, pois o aluno precisa presenciar esta tecnologia, que está inserida em nossa sociedade.

Porém, esta tecnologia na sala de aula não pode simplesmente ser direcionada ao aluno como tempo livre. Esta deve ser desenvolvida em sala de aula, sempre cuidando os objetivos e conteúdos à serem desenvolvidos com os alunos, como uma instrução programada. Ela pode envolver programas de exercício e prática, tutoriais, simulações e até mesmo jogos. (Carmo, 2016).

Os autores Morais e Paiva (2014) relatam e defendem a importância que as escolas desempenham quando introduzem a tecnologia nas suas aulas, para que os alunos tenham contato e aprendam a usar estas tecnologias. Desse modo, os autores Hohlfeld, Ritzhaupt e Baron (2010), citado por Morais e Paiva (2014, p. 959), destacam que:

Com efeito, o aparelhamento tecnológico das escolas pode contribuir para a superação da defasagem digital entre comunidades socioeconomicamente mais favorecidas e as comunidades mais desfavorecidas.

Já Silva (2011), comenta que a tecnologia nas escolas brasileiras, em todos os estados, incluiu povos que não possuem acesso à internet, ou a outros meios tecnológicos e ajuda a acabar com a exclusão digital, pois existem diferenças entre o Sul e o Norte do país em relação a esta in/exclusão digital.

Desta forma, o mesmo autor acima considera que, para que as TIC's sejam bem implementadas pedagógica

mente em nosso país, seria necessário: promover o uso das tecnologias, constatar a melhoria no ambiente escolar do ensino aprendizagem, promover cursos para os professores relacionados com as tecnologias e a educação, tentar proporcionar a inclusão digital da Escola e da comunidade e conhecer programas ou aplicativos que trazem um conhecimento pedagógico aos alunos.

Por outro lado, Freire (2013) comenta que a Escola precisa se inovar e não ver as tecnologias como um inimigo, pois acredita que nenhuma delas deveria ter medo de dialogar com os chamados meios de comunicação.

A MOTIVAÇÃO

Conforme Samulski (2009, p. 168) “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Weinberg e Gould (2008) descrevem a motivação como a direção e a intensidade de nossos esforços. A direção do esforço caracteriza-se por procurar algo, um exemplo é quando procuramos um profissional, um médico para um tratamento. E a intensidade dos esforços é caracterizada pela quantidade de esforço que um indivíduo coloca em determinada situação.

Já, para Becker Junior (2008), indivíduos que se sentem com alto nível de motivação são mais saudáveis e praticam atividades físicas com mais prazer.

Tipos de motivação nas atividades físicas

Conforme Weinberg e Gould (2008), existem dois tipos de motivação, a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Na motivação intrínseca, o indivíduo se compromete interiormente para realizar atividades físicas, ou seja, ele realiza uma atividade por sentir amor, prazer, alegria, interesse, orgulho, satisfação, entre outros, pois cada indivíduo determina objetivos para participar da atividade física que se sente atraído. Já a motivação extrínseca, está relacionada ao meio externo que este indivíduo está presente, como por exemplo em uma competição que apresenta recompensas, premiações ou troféus, onde então estes motivam extrinsecamente um atleta a alcançar seus objetivos.

TECNOLOGIAS X MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

As TIC's e os jogos virtuais são ferramentas didáticas e pedagógicas, assim como todos os objetos que são considerados tecnologias, como por exemplo: a bola, os bambolês, a corda, o elástico, o livro, entre outros. (Fernando, 2017).

Para este autor, na disciplina de Educação Física, podem ser utilizados os jogos eletrônicos, sempre cuidando do objetivo pedagógico e da metodologia de como o professor vai relacionar esta atividade com a formação global do seu aluno. Portanto, o professor continua desenvolvendo as suas funções pedagógicas e mantendo seu status de educador. Em contrapartida, os jogos de videogames, como por exemplo os de dança ou outros jogos, também podem ajudar a quebrar o paradigma do preconceito de que dança é para meninas e os meninos só jogam futebol. Neste sentido, o professor escolhe a modalidade que deseja ensinar aos seus alunos e todos têm condições de participar ativamente das atividades.

Fernando (2017) também considera como vantagem a possibilidade de se possuir um recurso pedagógico como esse em aula, no qual se estará utilizando vários outros tipos de jogos e, com a ajuda deles, os alunos podem também experimentar vários tipos de modalidades diferentes, como beisebol, boliche, entre outros, que muitas vezes a própria Escola não possui espaços ou materiais adequados para desenvolvê-las.

Conforme Rohden (2017), a tecnologia se torna uma aliada do professor de Educação Física, desde o planejamento das aulas, para elaborar avaliações e até na utilização desta como uma ferramenta pedagógica.

Tratando sobre a inclusão de alunos com necessidades especiais, Carvalho Junior (2015, p. 7) comenta que a tecnologia nas aulas de Educação Física ajuda a incluir alunos deficientes e assim:

no ambiente virtual de aprendizagem, com os programas adequados, as deficiências físicas simplesmente não existem, e os alunos podem participar e interagir em pé de igualdade com qualquer outro aluno.

Desse modo, este autor também comenta a importância dessa inclusão de todos os alunos, como uma melhora na motivação e na participação destes alunos nas aulas de Educação Física. Com a ajuda de programas de informática específicos como Dosvox, Virtual Vision e Jaws, deficientes visuais também são inclusos nas aulas.

Já Hoefling e Oliveira (2011), descrevem que as aulas de Educação Física muito repetitivas se tornam muito cansativas e desmotivadoras para os alunos, e, quando os professores utilizam as tecnologias como instrumentos pedagógicos, estas “rompem com os limites” e muros impostos por aulas tradicionais.

Corroborando com os autores acima, Pereira (2016) acredita que uma aula de Educação Física com as TIC's motiva alunos e professores, pois uma aula diferente e moderna rompe com aulas muito repetitivas e tradicionais. A autora também comenta que a utilização da tecnologia deve ser um recurso que pode ser utilizado pelo professor em suas ações pedagógicas, despertando no aluno um aprendizado ativo e criativo no desenvolvimento de seus conhecimentos.

Porém, quando se pensa em introduzir nas aulas de Educação Física a tecnologia, isto não quer dizer que estaremos substituindo a presença do professor pelas TIC's ou que não estaremos propondo uma atividade na qual o movimento corporal não estará sendo contemplado. E a implementação destes tipos de tecnologias nas aulas de Educação Física não pode deixar que determinadas situações nas Escolas deixem de existir, como a necessidade de uma quadra ou campo e de se possuir materiais para serem utilizados pelos alunos. Pois a tecnologia entra no contexto escolar como uma complementação e não para substituir estas condições. (Fernando, 2017).

Outro ponto a destacar é o fato de que nem todas as escolas no território brasileiro possuem tecnologias modernas para utilizarem em suas aulas, pois muitas escolas ainda possuem somente o mimeógrafo. Além disso, outras escolas que possuem aparelhos mais tecnológicos, ainda assim possuem professores que não sabem como manuseá-los. (Carvalho Junior, 2015).

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido através de uma metodologia de natureza qualitativa, na qual a análise dos dados terá por objetivo simplesmente compreender um fenômeno em seu sentido mais intenso (Appolinário, 2009). Também podemos considerar este estudo como uma pesquisa descritiva, a qual se caracteriza pela observação dos fatos, os quais serão registrados, analisados, classificados e interpretados, sem a interferência do pesquisador. (Andrade, 2010).

Para a definição da amostragem desta pesquisa, utilizou-se uma amostragem não-probabilística, onde a seleção dos participantes ocorre pela amostra intencional, cuja característica é definida por um grupo de indivíduos, que serão selecionados conforme o trabalho de pesquisa sugerido. (Gaya, 2008). Para tanto, utilizou-se como critério de inclusão para a definição da amostragem os seguintes critérios: Professores de Educação Física que lecionam há pelo menos um ano na Rede Escolar; professores que utilizam tecnologias da informação e comunicação – TIC's nas suas aulas; professores que aceitem participar da pesquisa. Já, como critérios de exclusão foram adotados todos aqueles que não se enquadravam nos critérios de inclusão.

Primeiramente foi feito uma busca na literatura e realizado pesquisas na internet para buscar possíveis professores participantes na pesquisa, de onde então foi possível selecionar 2 (duas) professoras de Educação Física da Rede Municipal de Joinville/SC para participarem do estudo. Na sequência, realizou-se o contato via e-mail com as mesmas, convidando-as a participar do estudo, momento em que se explicou a proposta do estudo e se solicitou a

autorização de cada uma delas para participarem do mesmo, mediante a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Já, em relação aos instrumentos de coletas de informações, foi aplicado um questionário estruturado junto as professoras investigadas, o qual foi enviado por e-mail e posteriormente devolvido. Para Marconi e Lakatus (2003), o questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador, onde o pesquisador envia o questionário ao informante pelo correio ou por um portador e depois de preenchido, o pesquisado devolve-o do mesmo modo.

Ainda como técnica de coleta de informações, foram feitas as observações de

16 (dezesseis) vídeos das aulas de Educação Física que foram disponibilizados por uma das professoras investigadas, onde analisou-se os mesmos a partir da elaboração de uma pauta estruturada de observação. No que se refere a realização de observações como técnica de coleta de dados, estas devem possuir uma clara distinção sobre os fatos que são importantes para a pesquisa e o que não é importante, “por isso deve ser atenta, precisa e metodológica, para que esta observação seja inteligente”. (Rey, 1997, p. 32).

Após então a coleta de dados, utilizou-se para analisá-los a técnica de análise de conteúdo, na qual Bardin (2016) considera tratar-se de transformar um documento primário (bruto) em um documento secundário (representação do primeiro). Ou seja, os documentos transformados são “resumos ou abstracts (sínteses do documento segundo certas regras), ou a indexação que permite, por classificação, em palavras-chave, descritores ou índices, classificar os elementos de informação dos documentos de maneira muito restrita”. (Bardin, 2016, p.p. 51-52).

Com relação às questões éticas deste estudo, a participação das professoras investigadas ocorreu de forma voluntária e sem remuneração. As informações coletadas foram publicadas sem revelar os dados de identificação das participantes, mantendo assim, o anonimato e a privacidade das mesmas. A participação na pesquisa não ofereceu nenhum tipo de risco às investigadas e estas não sofreram nenhum tipo de desconforto ou constrangimento ao serem investigadas. Transcorrido o período de 1 (um) ano, todos os dados coletados serão descartados.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

De posse dos dados coletados no questionário aplicado às professoras e das observações dos vídeos de algumas aulas de uma destas professoras, buscou-se relacioná-los com os autores referenciados no estudo, onde então

surgiram 3 (três) categorias de análise, às quais serão melhor apresentadas à seguir.

O uso das tecnologias na metodologia das aulas de Educação Física

No que se refere a metodologia das aulas das professoras investigadas, as duas relataram que utilizam o recurso da Lousa Digital com o DVD ou pen drive e apresentando para os seus alunos o Jogo “Just Dance” na própria sala de aula da turma.

O Just Dance é um jogo de músicas, na qual este apresenta uma coreografia na tela da Tv, computador, Lousa Digital, entre outros. Esta coreografia deve ser seguida pelo jogador, no caso os alunos, e o personagem do jogo que dança na tela, possui um visual colorido para ser melhor enxergado. O cenário do jogo também muda conforme a música. (Petró, 2013).

Já a Lousa Digital, é uma espécie de computador que possui uma tela imensa sensível ao toque. Este recurso pode ser utilizado para várias funções como por exemplo “multimídia, simulação de imagens e navegação na internet”. Esta Lousa possui uma caneta ou também pode ser utilizada com os dedos, que funciona para abrir programas, escrever e fazer mais do que um computador, inclusive reproduzir o “Just Dance”, pois tem acesso à internet. (Costa, 2009).

Uma das professoras relatou também que, dependo da situação adversa que encontra em relação ao espaço físico da Escola no dia da aula da Educação Física, seja por condições climáticas ou por não ter um espaço disponível para desenvolver sua aula (espaço físico já ocupado por outro colega), ela acaba utilizando o “Just Dance” no desenvolvimento das suas aulas, ou seja, as tecnologias lhe auxiliam para encontrar uma alternativa de trabalho com os alunos nos dias com essas condições.

Identificamos às situações acima conforme os seguintes relatos das professoras investigadas:

Lousa mágica, tipo data show. Os recursos que costumo utilizar são o Just Dance, onde eu passo para as crianças de 3, 4 e 5 anos e as crianças dançam imitando, fingindo eles acham ainda na inocência que é um vídeo game, pois no final mostra uns pontinhos. (Professora 1).

A lousa digital também, os alunos gostam muito de dança, então principalmente em dias de frio que é ruim de ficar com eles fora no tempo, eu deixo eles na sala com a dança, que assim eles estão se movimentando, estão fazendo atividade física e não estão passando frio. Situações climáticas influenciam eu a ficar na sala com eles, com essa dança, as vezes questões é de logística de espaço também, nas escolas nós somos em vários professores, então as vezes a quadra não é minha, o pátio não é meu, falta de espaço a gente acaba

utilizando, então isso ajuda de forma considerável nas minhas aulas. (Professora 2).

Além do jogo “Just Dance”, apenas uma das professoras investigadas relata que utiliza também computadores para os alunos realizarem pesquisas sobre esportes e outros assuntos na internet, conforme identificamos no seguinte relato abaixo:

Uso muito a lousa digital para passar jogos de Dança, como o Just Dance e o Fit Dance Kids, e levo os alunos na sala informatizada para fazer pesquisas. Na aula de Educação Física eu utilizo o computador para os alunos mais velhos para fazer as pesquisas sobre esporte, atividade física, jogos. Eu utilizo o tablet também para essa pesquisa e as vezes alguns joguinhos virtuais e utilizo muito a lousa digital, que a lousa digital é mais completa, ela tem acesso à internet, ela tem entrada usb, onde eu consigo colocar os vídeos de jogos de dança para as crianças poderem participar. (Professora 2).

No “Just Dance”, os alunos reproduzem vários movimentos corporais, imitando o que está sendo reproduzido na Lousa. Desse modo, as professoras investigadas fazem os seguintes comentários sobre esta questão do movimento que seus alunos reproduzem nas aulas com este jogo:

Utilizo porque as tecnologias, o Youtube e as crianças assistem muito, eles gostam muito e contribui porque é uma forma que faz eles se movimentar. [...] planejo algo com dança, com movimento eu planejo esse porque sei que eles gostam. (Professora 1).

[...] e sim desenvolve a coordenação, equilíbrio, coreografia, ritmo, noção espacial, noção temporal, acredito ser muito excelente [...] ver que a dança e o movimento em geral é para todos, incentiva a prática da atividade física. Se for usada de uma forma correta, por um tempo limitado, acredito sim que eles ajudam muito no cotidiano dos alunos, o problema é essa geração que está muito só na tecnologia e esquecem de fazer alguma atividade, não tem o tempo de se movimentar, quando o recurso é usado de uma forma saudável aí acredito sim que é muito bom para o desenvolvimento. (Professora 2).

Outro ponto a ser destacado nas respostas das professoras ao questionário, são os seguintes relatos que estas fizeram sobre como as tecnologias auxiliam os alunos com necessidades especiais:

As tecnologias atraem elas da mesma forma que os outros. Não percebo muita diferença entre as que possuem deficiência e as que não tem, tratando das aulas com tecnologia. [...] e as outras cria-

ções com síndrome de down e autismo geralmente brincam bastante. (Professora 1).

Sim, tenho vários alunos com necessidades especiais, e eles perceberam que a tecnologia é para todos, independente da necessidade, acaba unindo e “igualando” a todos. [...]. (Professora 2).

Ao observarmos os vídeos das aulas de uma das professoras investigadas, foi possível identificar esta utilização da Lousa Digital e o do Jogo “Just Dance” em todos estes vídeos, onde a mesma utiliza a própria sala de aula dos alunos para desenvolver as atividades.

Nos vídeos também observamos a distribuição dos alunos, os equipamentos utilizados e a participação da professora nas suas aulas, onde identificamos as seguintes questões: Os alunos estão posicionados um ao lado do outro e um atrás do outro, em todo o espaço da sala, todos de frente para a Lousa. Geralmente as meninas estão posicionadas mais na frente e os meninos mais atrás, ocorrendo também uma certa distribuição por estatura (menores na frente e maiores atrás). A professora fica em volta dos alunos, observando e ajudando eles quando necessário. Já os equipamentos como o Data Show e a Lousa Digital ficam localizados na frente da sala, as classes e cadeiras ficam empilhadas no fundo da sala para abrir mais o espaço para os alunos se movimentarem.

Em relação aos movimentos reproduzidos pelos alunos durante a prática do “Just Dance”, percebemos que, através da execução dos movimentos, eles desenvolvem a lateralidade, a direcionalidade, a consciência corporal, a coordenação motora ampla, a agilidade, o movimento reflexo, a inteligência motora, entre outros. Os alunos se movimentam (dançam) sem se bater ou caírem uns sobre os outros, apresentando uma boa noção espacial, pois sabem se localizar no espaço da sala, sem precisar olhar para o lado ou para trás.

Neste sentido, destacaríamos que, a partir do questionário aplicado e das observações realizadas, a metodologia das aulas das professoras investigadas vão ao encontro do que Fernando (2017) considera sobre o uso das tecnologias, ou seja, estas auxiliam os professores e os alunos no processo de ensino e aprendizagem, reforçando também que os jogos eletrônicos podem ser muito bem utilizados nas aulas de Educação Física, além de possibilitar a participação de todos os alunos, inclusive dos alunos com deficiência.

No que se refere à limitação de espaços físicos para o desenvolvimento das aulas de Educação Física que muitas vezes ocorre nas Escolas e, que também foi relatado por uma das professoras investigadas, o mesmo autor acima considera que as tecnologias são recursos pedagógicos importantes para as Escolas que não possuem um espaço físico adequado para a prática esportiva.

Portanto, acreditamos que as tecnologias não irão substituir os espaços físicos necessários para a prática das

aulas de Educação Física, mas sim servirão como um complemento para o desenvolvimento destas aulas, assim como identificamos nos relatos das professoras.

Já Pereira (2016), relata que as aulas que fazem uso das tecnologias tornam-se mais atrativas e diferenciadas, pois fogem das tradicionais aulas de Educação Física. Para esta autora, as tecnologias nas aulas de Educação Física devem despertar no aluno um desenvolvimento ativo e criativo de seus conhecimentos.

Desta forma, acreditamos também que o uso das tecnologias nas aulas de Educação Física são uma ótima ferramenta pedagógica, na qual alunos e professores podem usufruir de uma aula diferenciada e que possibilita um leque maior de conteúdos para serem desenvolvidos, além de também possibilitar que um número maior de alunos possa participar, inclusive envolvendo mais aqueles alunos que muitas vezes não se apresentam motivados ou interessados em participar das aulas.

Assim como relatado pelas professoras investigadas, consideramos que o uso das tecnologias auxilia o professor em dias de tempo ruim ou quando não se pode utilizar outros espaços físicos para a realização das aulas de Educação Física, transformando assim a aula daquele dia em uma aula diferenciada e agradável para todos.

Muitas Escolas poderiam usufruir deste recurso para suas aulas de Educação Física, sem o preconceito de que o aluno não irá ter uma aprendizagem motora, pois a prática proporcionada pelo uso das tecnologias, como é no caso do jogo “Just Dance”, também proporciona uma contribuição para o desenvolvimento do repertório motor dos alunos.

A influência das tecnologias na motivação intrínseca dos alunos

Conforme os autores Weinberg e Gould (2008), a motivação intrínseca refere-se ao meio interno de um indivíduo, ou seja, este só irá realizar atividades físicas se sentir amor, interesse, satisfação e outros. Também consideram que a motivação intrínseca está mais relacionada com a personalidade do indivíduo, pois se este apresenta coragem, confiança e entre outros, consegue realizar mais atividades, mas se possui medo, vergonha, timidez, entre outros, já não consegue ir atrás dos seus sonhos, pois a motivação interior não deixa.

Desse modo, os relatos das professoras investigadas vão ao encontro dos autores acima citados, pois os alunos se sentem motivados intrinsecamente para a prática do “Just Dance”, pois não sentem mais vergonha de dançar e gostam muito destas aulas, conforme os seguintes relatos abaixo:

Torna o momento mais atrativo, diferente e novo para as crianças. Tem crianças muito tímidas, então eu penso que o “Just Dance” faz com que a criança se solte um pouco mais porque acaba

distraíndo elas, não é o professor que está à frente dançando e olhando para eles, tipo eles estão olhando para tela e não tem ninguém olhando diretamente para eles, então acho que para criança tímida ajuda muito e eles tem um interesse porque é o que eles vivem no momento. (Professora 1).
Desperta a curiosidade deles, e ver eles pesquisando e descobrindo novidade e curiosidades dos esportes é muito bom. E no assunto dança, como eles se sentem no jogo é maravilhoso, e eles amam. [...] (Professora 2).

Já, em relação aos alunos com necessidades especiais, assim como identificado acima com os demais alunos, uma das professoras destaca como os seus alunos com necessidades especiais também se sentem motivados quando é utilizado o “Just Dance”:

[...] tenho vários alunos com necessidades especiais [...] muitas vezes eles têm vergonha de fazer a aula ou porque tem uma limitação, e quando você coloca a tecnologia eles têm uma facilidade maior. No caso do jogo de dança que eu sempre uso, que é uma das tecnologias mais utilizadas na minha aula, como eles tem que prestar atenção no telão, eles não percebem o que está acontecendo em volta muitas vezes, então as crianças com limitações, elas também acabam perdendo a vergonha e participando de uma forma que eles se sintam à vontade, sem se sentir diferente, sem se sentir discriminadas. (Professora 2).

Nas observações dos vídeos das aulas de uma das professoras, identificamos que os alunos se apresentam motivados para participar, pois todos os alunos estão executando os movimentos conforme o que está sendo reproduzido na Lousa. Além disso, demonstram alegria, satisfação e prazer ao estarem executando os movimentos. Do contrário, se os alunos não se sentissem intrinsecamente motivados, provavelmente não iriam estar realizando os movimentos daquela forma.

Isto nos leva a pensar também que, por não terem medo ou receio de que alguém esteja olhando ou “julgando” se seus movimentos estão corretos, eles se sentem mais à vontade para participar e para se divertir.

Neste sentido, destacamos a importância de também se trabalhar com os alunos diferentes gestos motores e utilizando diferentes ritmos/músicas, para que assim se possa ampliar o repertório motor dos alunos e para se ter a possibilidade de ampliar o envolvimento dos alunos, os quais possuem diferentes gostos musicais.

A motivação intrínseca de um aluno faz muita diferença em uma aula de Educação Física, pois se este não estiver motivado intrinsecamente, sua participação não será tão efetiva e ele não se empenhará para executar os movimentos corporais solicitados.

Desta forma, consideramos que as tecnologias conseguem motivar os alunos intrinsecamente, deixando-os mais à vontade para dançar e mais envolvidos com a dinâmica da aula, onde acabam então expressando um sentimento grande de alegria, pois demonstram estar gostando de participar da aula.

A influência das tecnologias na motivação extrínseca dos alunos

No que se refere a influência das tecnologias na motivação extrínseca dos alunos, percebemos através dos relatos das professoras e das observações dos vídeos, que elas também motivam os alunos a participarem das aulas de Educação Física, de modo que até os meninos dançam as músicas do “Just Dance”, conforme os seguintes relatos abaixo das professoras:

Atraindo a atenção das crianças, as tecnologias são importantes e conseguem motivar os alunos, porque, com já falei, faz parte da atualidade da vida deles, isso é diferente de quando eu era criança que a televisão só tinha uma para a família inteira. Então hoje em dia cada um tem seu tablet, cada um já tem seu vídeo game, então isso é o que move as crianças, porque muitas crianças não gostam nem de ir para a escola, pois tem que deixar o telefone em casa. (Professora 1).

[...] a participação dos meninos aumenta muito, porque quando era eu que dava aula de dança, fazia as coreografias, tinha muitos meninos que não participavam, porque a dança é coisa de menina, existe ainda esse preconceito e a partir do momento que comecei a usar a lousa com a dança houve mais participação dos alunos em geral, então foi muito bom e sim desenvolve a coordenação, equilíbrio, coreografia, ritmo, noção espacial, noção temporal, acredito ser muito excelente [...] e quando você envolve tecnologia, eles parecem que sentem mais atraídos, pois essa geração tecnológica realmente eles têm uma motivação maior quando você pega uma lousa, quando você pega um tablet. (Professora 2).

Nas observações dos vídeos das aulas, foi possível perceber como os alunos participavam das aulas, inclusive o grande envolvimento dos meninos, como já havia comentado acima a Professora 2.

Acreditamos que esta motivação dos alunos para realizar os movimentos estava relacionada à Lousa Digital e ao jogo “Just Dance”, ou seja, a presença destes equipamentos na aula, neste caso, está relacionada à fatores ambientais, os quais definem o próprio significado da motivação extrínseca, ou seja, este nosso pensamento vai ao encontro do que Weinberg e Gould (2008) e Samulski (2009) consideram sobre a motivação extrínseca, quando os

mesmos a definem como os fatores ambientais que nos levam a realizar uma determinada ação.

A utilização destas tecnologias motiva extrinsecamente os alunos a dançarem, pois no final de cada música também sempre aparece uma pontuação, que é do próprio jogo. Ou seja, esta pontuação também serve para motivar os alunos, pois como descrevem Weinberg e Gould (2008), são fatores ambientais, e pensamos que esta situação possa ser considerada como uma competição para os alunos, os quais buscam conseguir acompanhar os movimentos coreográficos da forma mais “precisa” possíveis e assim ganhar mais pontos.

Ainda nas observações, foi possível perceber que as músicas utilizadas também motivavam extrinsecamente os alunos e determinavam a sua participação, pois dependendo de qual música estava sendo reproduzida pelo jogo, esta envolvia um número maior ou um pouco menor de alunos, porém isso ocorreu em pouquíssimos momentos nos vídeos observados.

Já, no que se refere a influência da professora na participação dos alunos nas suas aulas, diferentemente de uma aula “tradicional” de Educação Física, em que se identifica este papel motivador do/da professor/a, percebeu-se que a professora não interferiu em nenhum momento das aulas. Desta forma, destacamos que o próprio uso das tecnologias é que estavam cumprindo este papel de motivar extrinsecamente os alunos a participar.

Portanto, consideramos que a utilização das tecnologias nas aulas de Educação Física também influencia a motivação extrínseca dos alunos, principalmente naqueles alunos que apresentam pouca motivação ou até desmotivados com as suas aulas de Educação Física. Estas e tantas outras tecnologias já se encontram inseridas na nossa sociedade e no contexto escolar. Cabe a nós, professores de Educação Física fazermos o melhor uso destas em benefício dos nossos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizarmos este estudo, a partir dos dados obtidos no questionário aplicado às professoras investigadas e da análise dos vídeos de algumas das aulas de Educação Física de uma delas, buscou-se identificar a importância do uso das tecnologias na motivação dos alunos para participarem de suas aulas de Educação Física.

Foi possível analisar de que forma as professoras investigadas utilizam metodologicamente as tecnologias em suas aulas, onde destacamos a utilização da Lousa Digital, o jogo “Just Dance” e o uso de computadores. O “Just Dance” e a Lousa Digital funcionam como instrumentos para que os alunos realizem movimentos da dança, já os computadores funcionam como um meio de auxiliá-los em realizar pesquisas sobre conteúdos determinados pela professora.

Conforme mencionado pelas professoras investigadas, quando as mesmas ficam impedidas de utilizar a quadra esportiva para as suas aulas, seja por ela já estar sendo ocupada por outro professor ou porque naquele dia está chovendo, surge como alternativa nestas situações o uso das tecnologias dentro da sala de aula com os seus alunos.

Já, ao realizarmos as observações dos vídeos, destacamos também que o “Just Dance” possibilita desenvolver nos alunos a sua coordenação motora, assim como as suas diferentes habilidades e capacidades motoras, pois estes realizavam movimentos corporais conforme o que estava sendo reproduzido na Lousa Digital.

No que se refere a influência das tecnologias na motivação intrínseca dos alunos a participarem das suas aulas de Educação Física, as professoras investigadas consideram que os alunos se sentem motivados, pois não apresentam tanta vergonha em dançar e elas também acreditam que eles gostam muito da atividade. Ao realizarmos as observações das aulas, também foi possível identificar a alegria, o prazer, entre outros sentimentos, dos alunos em estarem participando naquele momento da aula.

Já, sobre a influência das tecnologias na motivação extrínseca dos alunos a participarem das suas aulas de Educação Física, as professoras investigadas consideram que as tecnologias são um fator motivacional, pois a Lousa Digital e o “Just Dance” deixam a aula mais interessante, pois atraem mais a atenção e deixam os alunos com maior disposição para participar, transformando-a em uma aula diferenciada, fugindo do modelo de aula de Educação Física considerada tradicional.

Portanto, no nosso entendimento, o estudo da influência das tecnologias na motivação dos alunos em participar das aulas de Educação Física não se esgota aqui, sendo necessário a realização de vários outros estudos desta mesma natureza para que possamos nos certificar cada vez mais da contribuição que as tecnologias oferecem para os fatores motivacionais dos alunos. O mundo está inovando e evoluindo a cada dia que passa com o surgimento de novas TIC's, onde então temos que buscar a apropriação destas novas ferramentas para podermos oportunizar aos nossos alunos também novas experiências pedagógicas nas nossas aulas de Educação Física Escolar.

REFERENCIAS

- Andrade, M. M. (2010). *Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação*. 10. Ed. São Paulo: Atlas.
- Appolinário, F. (2009). *Metodologia da Ciência: filosofia e prática da pesquisa*. São Paulo: Cengage Learning.
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Becker Junior, B. (2008). *Manual de Psicologia do Esporte e Exercício*. Porto Alegre: Nova Prova.
- Carvalho Junior, A. F. P. (2015). *As tecnologias nas aulas de educação física escolar*. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, Vitória, ES. Recuperado de <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2015/6conice/paper/viewFile/7740/3831>.
- Carmo, V. O. (2016). *Tecnologias Educacionais*. São Paulo, SP: Cengage.
- Costa, R. (2009). *Como funciona uma lousa digital? Nova Escola*, set/2009. Recuperado de <https://novaescola.org.br/conteudo/1487/como-funciona-uma-lousa-digital>.
- Diniz, I. K. S., Rodrigues, H. A., & Darido, S. C. (2012). Os usos da mídia em aulas de Educação Física escolar: possibilidades e dificuldades. *Movimento, Porto Alegre*, v. 18, n. 03, p. 183-202, jul/set. Recuperado de <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/27108/21145>.
- Fernando, A. (2017). *As tecnologias nas aulas de Educação Física Escolar*. CECIERJ, Educação pública. Recuperado de <http://educacaopublica.cederj.edu.br/revista/artigos/as-tecnologias-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar>.
- Freire, P. (2013). *Educar com a mídia [recurso eletrônico]: novos diálogos sobre educação*/ Paulo Freire, Sergio Guimarães. – 1. Ed. – Rio de Janeiro: Paz e Terra. Recuperado de <https://www.topleituras.com/livros/educar-midia-novos-dialogos-educacao-d71d>.
- Gaya, A. (2008). *Ciências do Movimento Humano: introdução à metodologia da pesquisa*. Porto Alegre: Artmed.
- Hoefling, J. L. M., & Oliveira, M. A. F. (2011). *O Uso da Tecnologia na Educação Física: favorecendo a cultura corporal, sob um novo enfoque metodológico*. Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/2167/Hoefling_%20Jorge_Luiz_de_Moura.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Marconi, M., & Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica*. 5. ed., São Paulo: Atlas.
- Morais, C., & Paiva, J. (2014). Olhares e reflexões contemporâneas sobre o triângulo sociedade-educação-tecnologias e suas influências no ensino das ciências. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 953-964,

out./dez.. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ep/v40n4/06.pdf>.

- Pereira, A. P. (2016). *As Tecnologias Digitais como Fontes de Motivação nas Aulas de Educação Física*. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. Recuperado de https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/169818/TCC_APPereira.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Petró, G. (2013). *Criadores de 'Just Dance' explicam motivo de poucas músicas brasileiras*. Tecnologia e Games, G1. Recuperado de <http://g1.globo.com/tecnologia/games/noticia/2013/04/criadores-de-just-dance-explicam-motivo-de-poucas-musicas-brasileiras.html>.
- Rey, L. (1997). *Planejar e Redigir Trabalhos Científicos*. 2. Ed., São Paulo: Editora Edgard Blücher LTDA.
- Rohden, R. (2017). *Uso das Tecnologias nas Aulas de Educação Física Escolar*. Universidade Federal de Santa Catarina, Joinville, SC. Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/182262/Artigo-Rafael-Rohden.pdf?sequence=1>.
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*, 2. Ed., Barueri, SP: Manole.
- Silva, A. C. (2011). *Educação e Tecnologia: entre o discurso e a prática*. Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação, Rio de Janeiro, v. 19, n. 72, p. 527-554, jul./set.. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v19n72/a05v19n72.pdf>.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 4. Ed., Porto Alegre: Artmed.

Educação física e ensino médio: a experiência de um currículo

Cathia Alves

Universidade Federal de Minas Gerais

Resumen

Essa investigação é resultado de um projeto de Bolsa Ensino do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFSP) câmpus Salto, nomeado de “Jogos: Ocupação do tempo e do espaço lúdico no IF Salto”. A Educação Física é uma das disciplinas que compõe o currículo escolar dos alunos de Ensino Médio Integrado do IFSP câmpus Salto, está presente com duas aulas semanais no primeiro e no segundo ano dos cursos de Automação e Informática. O projeto teve como meta fortalecer a relação entre lazer, lúdico e educação, promovendo práticas de artefatos lúdicos no tempo e espaço ocioso dos alunos e alunas, com ênfase no público do Ensino Médio Integrado que permanece um grande período de tempo na Instituição. O objetivo da pesquisa foi verificar qual a perspectiva do aluno de ensino médio sobre a Educação Física no ambiente escolar, a metodologia utilizada para coleta dos dados foi a aplicação de questionário com abordagem qualitativa. A plataforma utilizada foi o googleforms. Participaram da pesquisa 189 alunos. Os resultados apontaram que sobre a importância da disciplina de Educação Física no ensino médio 87% dos alunos consideram importante, 9% não sabem dizer, e 3% consideram sem importância. Na abordagem metodológica 51% dos alunos preferem apenas aulas práticas, 45% práticas e teóricas, 2% apenas aulas teóricas e um aluno nenhuma delas. 76% dos alunos sempre participam das aulas, 22% as vezes e apenas 1 aluno respondeu que não participa. A grande maioria dos alunos participam por saúde, pelo gosto e por divertimento; um pequeno grupo aponta fazer as aulas por ser obrigatório. No sentimento relacionado a aula, grande parte dos alunos se sente bem e um grupo menor não gosta das aulas. Quanto ao conteúdo abordado 45% preferem esporte de invasão ou esporte de redes e raquetes, 20% jogos e brincadeiras ou lutas, 14% saúde e qualidade de vida, e um pequeno grupo gosto de todos os temas. Assim, concluímos que, os alunos e alunas em sua maioria valorizam a disciplina de Educação Física no currículo, participam das aulas, e preferem a abordagem metodológico prática e teórica. Quanto aos conhecimentos da disciplina, eles legitimam mais os esportes que movimentam uma produção de saber e poder entre eles, construindo discursos verdadeiros que atribuem mais valor a essas práticas do que a outras.

Palavras-chaves: educação física – currículo.

Introducción

Ao compreendermos o currículo como um texto cultural que estabelece os conhecimentos a serem difundidos no âmbito escolar e fora dele, identificamos historicamente que a disciplina da Educação Física não se configurou como um saber “poderoso” em sua aplicação no ambiente escolar. Não foi legitimada como um dos principais conhecimentos para compor um currículo escolar.

Enquadrada no currículo do Instituto Federal de Salto com duas aulas semanais por turma, priorizando-se os primeiros anos do Ensino Médio Integrado, notamos que essa disciplina é menos legítima que outras, que ao longo da história conseguiram garantir o maior número de aulas, espaços adequados para ministração dos seus conteúdos, materiais apropriados, entre outras coisas, nos jogos de poder e saber que foram fabricando mais valor a um tipo de conhecimento em detrimento de outros.

A partir da concepção curricular dos Estudos Culturais, a Educação Física se compõe de diversos tipos de textos que ensinam, num contexto complexo de um processo que envolve questões de poder e saber, no qual se estabelece aquilo que é mais válido ou não de ensinar (Neira e Nunes, 2011).

A dedicação dos Estudos Culturais aos temas relacionados à diversidade cultural como um dos seus pontos potentes nas sociedades contemporâneas, faz com que seja um campo de partida fundamental para refletirmos sobre as questões de democracia e cidadania nos tempos atuais (Serra e Serra, 2017).

Dessa forma, as relações de poder e saber operam na Educação Física em um fluxo de relações com mecanismos pedagógicos e políticos, que imprimem modos de ser, produzem discursos verdadeiros que ensinam e fazem conviver. Segundo Foucault (2014, 2015) poder e saber estão envolvidos nas relações humanas, são comprometidos e constroem relações, que se constituem sob diferentes tipos de conhecimentos, que são formados por processos e lutas, provocando um jogo de saber e poder que levam a movimentos circulares, lineares e fluídos.

Segundo Nunes e Rubio (2008) o poder se movimenta e se localiza em um lugar apropriado que possa ser alcançado, está descentrado e esparramado nas relações que compõe a teia social. É uma das formas de regular a conduta dos outros, mas ao mesmo tempo, existe uma rede de disputa que atribui legitimação aos significados. Além disso, o poder abrange relações de classe, de identidades, etnia, gênero, raça, sexualidade, idade, profissão, locais de moradia, habilidades motoras e perceptivas, estéticas corporais, etc...

Nessa rede do poder, os alunos do ensino médio integrado do IFSP-campus Salto têm um extenso currículo no seu dia a dia no ambiente escolar e entre os conhecimentos que têm acesso, localizamos a Educação Física.

Os alunos do ensino médio integrado passam um longo período do seu dia no câmpus, têm pouco acesso a práticas ligadas ao esporte, lazer, lúdico e atividades físicas de maneira geral; com essa observação, propomos os seguintes objetivos para essa investigação: verificar as perspectivas dos alunos do ensino médio sobre a Educação Física do IFSP Salto; saber como os alunos se sentem durante as aulas e quais são as abordagens e conteúdos preferíveis na divulgação dos conhecimentos.

Portanto, a pesquisa procurou identificar a relação dos alunos do médio Integrado com a Educação Física. Essa investigação surgiu do interesse da docente e do bolsista de projeto ensino no ano de 2018.

Ao compreender a Educação Física como uma área que trata sobre a cultura corporal e tem finalidade de introduzir e integrar os alunos nessa esfera, o currículo pensado para essa área do conhecimento nos últimos anos, entre as produções dos discursos verdadeiros e os jogos de poder e saber, têm sido para os primeiros anos do Ensino Médio Integrado, os esportes de rede e rebatidas (vôlei, tênis de mesa, badminton e frescobol); lutas e capoeira, saúde e qualidade de vida; jogos e brincadeiras. Temas divididos por bimestres. Ainda na lógica foucaultiana, ao dialogar com os alunos e tensionar as relações, a escolha para os segundos anos são os conteúdos que versam sobre, rúgbi e futebol americano, planejamento, elaboração e produção de um evento cultural (Festival de música), goalball/golbol; atividades de aventura e educação ambiental e esportes de invasão (futsal, handebol e basquete).

Todos esses conjuntos de conhecimentos são atravessados pelas questões de gênero, raça e classe; com o objetivo de formar alunos e alunas mais democráticos, mais conscientes de seus direitos e que aceitem e respeitem as diferenças corporais e culturais.

O aporte e operacionalidade dos conteúdos e abordagens metodológicas nas aulas tem sido baseado em um conjunto diverso no campo de conhecimento da Educação Física. Lidando com os discursos que rompem em acontecimento e são trazidos para discussões, exemplos e frutos da reflexão-ação sobre o processo de aprendizagem que atravessam temáticas de marcadores sociais como raça, gênero, classe, religião e inclusão (Zabala, 1998; Garganta 2001; Freire e Scaglia, 2003; Neira, Lima e Nunes, 2012; Foucault, 2013; Gonzales, Darido e Oliveira, 2014a, b e c).

A proposta das aulas, procura respeitar os estudantes e provocá-los a enxergarem para além de suas próprias experiências, independente de suas posições identitárias nos emaranhados da realidade. Como as identidades são diversas e fragmentadas, as experiências; muitas vezes são contraditórias e complexas, assim, cabe aos docentes intermediar as relações e os processos de ensino aprendizagem nesse cenário (Neira, 2008).

Por esse viés, temos tentado fazer da Educação Física, no currículo do IFSP Salto, uma disciplina que ocupe os espaços, que não silencie as experiências e identidades dos alunos e alunas e ainda, que se integre num ambiente de poder e produza saberes que colaborem na formação integral dos discentes.

Passo a passo da pesquisa

Investigações fundamentadas nos Estudos Culturais não possuem necessariamente um único método recomendado, pois várias formas de pesquisa podem ser utilizadas e contribuir para as investigações nesse campo. A determinação dos métodos e técnicas está diretamente relacionada ao objeto do estudo e seu contexto (Paraiso, 2004).

O campo das metodologias pós-críticas utiliza de diferentes formas e recursos para estudo de seus objetos, procurando desconstruir barreiras e eliminar oposições. A caracterização investigativa desse campo, tem operado com a etnografia e com análises textuais e discursivas, considerando a etnografia como estratégia para analisar diferentes grupos e práticas que podem não exercem poder, mas que estão engendradas nessas relações (Paraiso, 2004, 2014).

Neste estudo, especificamente, optamos por uma pesquisa qualitativa, a partir do preenchimento de um questionário / formulário, que de certa forma limitou olhares, mas possibilitou iniciar o bolsista nos processos de pesquisa e ainda rompeu discursos (Foucault, 2013) e trouxe dados relevantes.

Foi realizado um roteiro prévio de questões de acordo com os objetivos da pesquisa e a partir disto, foi aplicado um piloto com alunos escolhidos aleatoriamente do primeiro ao terceiro ano. Após aplicação do piloto, foi feita uma pré-análise dos dados, uma breve síntese e corrigido algumas questões e abordagens. O formulário/questionário final foi feito via plataforma do google forms e finalizado com sete questões.

O público investigado foram os alunos do Ensino Médio Integrado ao Técnico dos cursos de Informática e Automação do IFSP câmpus Salto. Os alunos foram convidados a participar voluntariamente por meio de um link compartilhado em grupos do WhatsApp e presencialmente pelo bolsista.

No ano de 2018 o Ensino Médio Integrado foi composto por 222 alunos. Foram recolhidas 189 respostas, o questionário ficou disponível durante quarenta dias. Os alunos dos 3º anos responderam com base nas aulas que tiveram durante os primeiros e segundos anos. As repostas foram utilizadas apenas para finalidades acadêmicas, e como meio de identificação dos alunos foi selecionado apenas os números iniciais dos prontuários.

A concepção de currículo e os jogos de poder

Discutir a Educação Física a partir da concepção curricular dos Estudos Culturais não é uma tarefa fácil, visto que, esses campos do conhecimento compartilham muitas facetas.

Nesse contexto, os Estudos Culturais têm nos currículos uma fonte de estudos e pesquisas que se caracterizam na vida social, na cultura propriamente dita, que é vista como um espaço de luta, envolvendo batalhas políticas e ideologias a serem investigadas, compreendidas e interpretadas (Paraskeva, 2007, 2011; Pinar, 2007, 2011).

Portanto, compreende-se o currículo como algo que comunica um conjunto de saberes e habilidades esperados e propaga valores, significados e subjetividades que nem sempre foram programadas por meio de diversas práticas.

Segundo Silva (1999a), durante muito tempo os estudos sobre o currículo representavam a pergunta: “O que ensinar?”, pois a compreensão geral era que ele envolvia a seleção e organização de conteúdo, objetivos, metodologias e avaliação. Com argumentos do pós-modernismo, pós-estruturalismo, feminismo, movimentos culturais e multiculturalismo, baseado nos Estudos Culturais, a visão de currículo passa a implicar as relações políticas e de poder que formam e ensinam os modos de ser do humano.

Ainda que o currículo, seja submetido a regras, restrições, convenções e regulamentos de instituições educacionais, é um texto cultural, um discurso e uma prática discursiva, considerado como um espaço de produção e de criação de significados. O currículo sofreu influências das mudanças sociais ligadas à democracia, considerando, também o planejamento, os interesses e as experiências de jovens escolares, bem como, sua participação e sua inserção social (Silva 1999b).

Nesse percurso, compreende-se que a origem do currículo servia a uma ordem específica, influenciando tanto na abordagem administrativa como no âmbito escolar. O currículo escolar servia a uma lógica da formalidade, da técnica, da programação, do planejamento, da manutenção e da reprodução, confirmando a distribuição desigual de bens e serviços e contribuindo para reforçar o caráter conservador das ações escolares (Apple, 2006).

Partindo do princípio de que a abordagem sobre currículos ocorreu a partir de elementos escolares e pedagógicos (Silva, 1999a), observa-se que as questões pedagógicas, conectadas ao currículo podem promover um espaço de discussão, questionamento, participação dos diversos discursos e de práticas culturais, e associam-se aos meios populares de comunicação com os quais as pessoas interagem em sua existência (Giroux, 2013).

Para além de um conjunto de conteúdo específicos, o currículo é visto como processos de regulação das ações e comportamentos dos sujeitos em determinados espaços, locais e especificidades, abrangendo modos de

ser, prescrevendo conhecimentos e saberes e, ainda, representando pensamentos, atitudes e valores (Silva, 1999a; 2013).

A partir de transformações sociais, econômicas e, principalmente culturais, o currículo que antes era visto como organização, sequência, enquadramento, ordenamento e estruturação, passou a ser reconhecido como um elemento social que produz artefatos transmitindo conhecimentos legítimos e não legítimos. Dessa forma, o currículo comunica um conjunto de saberes e habilidades que se julga esperado e propaga valores, significados e subjetividades que nem sempre foram programadas por meio de diversas práticas.

Nessa linha de pensamento, caracteriza-se o currículo a partir de uma abordagem cultural, para além do âmbito escolar, baseado em seriação, com conteúdos determinados e categorizados em disciplinas, mas como artefato que propaga vivências.

Historicamente, o currículo configurou-se como um espaço privilegiado, determinando marcas e formatando os sujeitos para servir e perpetuar interesses ocultos que fossem determinados por poder. Nesse sentido, o currículo envolve caráter de conhecimento e também de identidade e se refaz em meio a continuidades e descontinuidades de processos (Neira, 2006).

Segundo Silva (1999a), a partir da década de 60, muitos acontecimentos levaram a mudanças e alterações no currículo, tanto os modelos técnicos, como os progressistas passaram a ser contestados, dando início a uma renovação da teorização nessa área.

No âmbito das relações sociais, o currículo passou a ser enxergado de forma ampla em sua relação com a cultura, para além do âmbito escolar e administrativo. Denominando-se como uma prática cultural produtora e representativa de significados sobre o mundo, e as coisas do mundo, um espaço privilegiado que pode gerar contestação, conflitos e negociações culturais, cenário de representações e contextos culturais diversos e, ainda, “como campo em que os diferentes grupos culturais constroem suas identidades” (Silva, 2013).

Para Paraíso (2010a e b), ainda que o currículo seja composto por essas linhas, ordenamentos e corpos organizados, pode também conter possibilidades de rompimento e trilhar caminhos insuspeitados. Gera muitas possibilidades de diálogos com a vida e seus modos de ser de povos, bem como seus desejos. “É um artefato com um mundo a explorar”.

Nesse contexto, o currículo corporifica, dá poder aos conhecimentos, apontando para os conhecimentos chamados legítimos e não legítimos; o que é válido e o que não é válido. Autorizando ou desautorizando, legitimando ou deslegitimando, incluindo ou excluindo, constituindo um indivíduo como sujeito de um determinado

tipo, dando condições de posicionamento no interior das diversas divisões sociais (Silva, 2013).

Os currículos comunicam-se em outros espaços e sentidos, desde a política educacional até experiências culturais do cotidiano, como música, rádio, internet, cinema, jogos, brincadeiras, e entre outros, esporte. Nomeado por Paraiso (2005) como currículo-mapa, significa que não se preocupa em definir currículo, ele é cultural, portanto, aberto, flexível e inventivo, sua definição poderá se dar a partir de sua perspectiva teórica.

Considera-se o currículo como um artefato cultural, instituído e construído socialmente. Nessa conjuntura, precisa ser assimilado por meio das relações de poder que dispuseram os jogos para arquitetar e fixar alguns conhecimentos e não outros (Neira e Nunes, 2011).

Logo, questionamos como está se arquitetando os conhecimentos difundidos pela Educação Física nos cursos dos alunos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Salto? Quais conhecimentos produzidos são mais válidos para esses alunos e alunas? Que abordagem metodológica eles preferem? E qual significado tem a Educação Física para esses jovens?

RESULTADOS

Durante a aplicação da pesquisa foi obtido cento e oitenta e nove (189) respostas. O perfil dos alunos e alunas apresentou, quanto ao sexo, cento e onze (111) respostas de meninos e setenta e oito (78) de meninas.

Quanto ao curso, participaram noventa e nove (99) alunos do curso de Informática e noventa (90) alunos da Automação. No que se refere as turmas obtivemos uma média do total de participantes, sendo 36,5% dos primeiros anos; 32,3% dos segundos anos e 31,2% dos terceiros anos, o que de certa forma foi representativo e equilibrado.

Os conhecimentos mais legítimos no olhar dos alunos e alunas

Ao perguntar sobre o nível de importância que atribuem a disciplina da Educação Física no currículo escolar, foi possível perceber que cento e sessenta e cinco (165) alunos e alunas consideram que a Educação Física é muito importante, dezessete (17) alunos não souberam dizer e a frequência de sete (7) respostas indicaram que a Educação Física não tem tanta importância no currículo.

Interessante destacarmos que parece existir um pequeno grupo que se localiza no “tanto faz”, não dá muito valor para as aulas de Educação Física e não se incomodam muito se esse conhecimento lhes for omitido, parecem ter naturalizado que participar ou não das aulas de Educação Física não faz muita diferença. Entretanto, um grande

grupo, a maioria de estudantes considera que deve existir essa prática da cultura corporal, o que reforça o grau de importância dessa área do conhecimento no âmbito escolar.

Outra observação, é que os alunos tendem a relacionar a disciplina de Educação Física com lazer, prazer e diversão, além disso, reconhecem a importância da atividade física para a saúde, ainda que tenham somente duas aulas semanais. A sensação de prazer e diversão domina o discurso dos alunos quanto ao sentimento que a Educação Física provoca.

Quanto a participação em aula, 76,7% (145) estudantes fazem, participam e consideram interagir nas aulas. Somente um aluno disse que não participa muito; e 22,8% (43) estudantes disseram participar somente as vezes, consideram que se envolvem pouco.

A participação dos alunos e alunas nas aulas, pode ser explicada por meio de dois fatores: o gosto pelo assunto abordado ou o bloqueio pessoal no qual o aluno se enxerga incapacitado de praticar as atividades propostas, além, também da timidez, pois apenas um aluno indicou a não participação na aula prática, e a grande maioria participa sempre.

Existe um afastamento gradativo da participação dos alunos e alunas durante as aulas práticas da Educação Física na escola, sobretudo no Ensino Médio e das meninas. A autora, toma como uma das justificativas as experiências anteriores dos alunos com esse componente curricular, que nem sempre, foi marcado de forma positiva. Além disso, há também um distanciamento da prática da atividade física fora da escola por diversos fatores sociais, o que acaba refletindo na vida cotidiano de alunos e alunas (Darido, 2004).

Uma outra questão colocada na pesquisa foi sobre a abordagem metodológica das aulas de Educação Física, que versam, sobre uma perspectiva que compõe aulas mais voltadas para a realização das práticas da cultura corporal, aulas que utilizam recursos de data-show com slides, filmes, textos de pesquisas, documentários, entrevistas, num processo de diálogo e reflexão sobre o conteúdo e aulas que permeiam as práticas de conhecimentos da Educação Física, tais como, esportes, ginásticas, lutas, danças e ritmos, lazer, exercícios e atividades motoras, que percorrem as práticas da cultura e também colaboram para um olhar teórico.

Dessa forma, encontramos como resultado que dois alunos não diferenciam e não tem preferência por qualquer método. Já 51,9% (98) estudantes gostam muito mais das aulas práticas, em que podem realizar os exercícios, fundamentos e atividades dos conteúdos propostos em quadra e ou lugares abertos. A frequência baixa de quatro alunos, preferem as aulas teóricas feitas em sala de aula; já 45% (85) participantes da pesquisa optam pela abordagem metodológica prática e teórica, gostam de realizar os movimentos, também discutir, ler e refletir sobre os te-

mas trabalhados.

Notamos que as aulas práticas são mais preferíveis entre os alunos. Entretanto, um número alto de alunos tem preferência pela abordagem metodológica de aulas práticas e teóricas.

No que se refere aos motivos de participação, identificamos pelo quadro abaixo que o fato de gostar das aulas é o que mais atrai o envolvimento dos alunos e alunas. Nesta questão os sujeitos poderiam assinalar até três motivos.

Tabela 1

Motivos da participação nas aulas de Ed. Física

Participação por:	Respostas	%
Eu gosto	128	67,7%
Divertimento	105	55,6%
Saúde	102	54%
Eu acho importante	95	50,3%
Obrigatório	43	22,8%
Sou habilidoso	15	7,9%

Os resultados mostram que, além de gostarem, os alunos participam das aulas por considerarem que é divertido. E ainda, a questão da saúde surge como um tema que também é relevante para os sujeitos atuarem nas aulas, ainda que eles só tenham duas aulas semanais. A frequência de 50,3% dos alunos e alunas julgam que a Educação Física é importante; entretanto, um número alto (43), participam também pelo caráter de obrigatoriedade que é exigido e demandado por essa área do conhecimento.

É curioso percebermos o fato de quinze alunos sentirem que por serem habilidosos em alguma prática corporal tem mais motivação e satisfação em fazer as aulas. Esse dado pode apontar para mudanças de perspectivas no campo da Educação Física que historicamente valorizava os mais habilidosos (DARIDO, 2004). O fato deste número de alunos ainda demonstrar a habilidade como um motivo de participação, pode reforçar essa questão histórica e ou apontar para uma Educação Física muito mais inclusiva e que não busca operar com os discursos alin-

hados a formação de atletas e detecção de talentos esportivos.

Segundo Darido (2004) se a Educação Física for prazerosa na escola, isso servirá de motivação para que os alunos e alunas adquiram autonomia com relação as práticas de atividades físicas. Se associada ao prazer, será maior a probabilidade dos sujeitos procurarem por outras práticas corporais fora da escola.

Em outra questão, foi possível perceber que 87,8% (166) cento e sessenta e seis participantes disseram se sentir muito bem nas aulas. 10,6% (20), vinte alunos não se sentem bem. Enquanto que também, dez (10) alunos disseram se sentir excluídos e o restante incluídos. Esses discursos são elementos de reflexão e mudanças de abordagens por parte da atuação da docente e temáticas que merece maior investigação.

No que diz respeito aos conteúdos, conhecimentos que os sujeitos consideram mais válidos, a tabela abaixo mostra que:

Tabela 2

Conhecimentos considerados mais válidos

Conhecimentos	Respostas	%
Esportes de invasão	85	45%
Esportes de rede e raquete	69	36,5%
Jogos e brincadeiras	46	24,3%
Lutas	36	19%
Atividades extras culturais e esportivas	27	14,3%
Saúde e qualidade de vida	26	13,8%
Atividades de aventura e educação ambiental	22	11,6%
Testes físicos e motores	20	10,6%
Organização de eventos	13	6,9%

A opção pela metodologia de esportes de invasão e esportes de rede (Gonzales, Darido, Oliveira, 2014a e b) se deu a partir da perspectiva das práticas corporais e a organização dos conhecimentos. Notamos que pelo esporte

é possível encontrar diversos sujeitos que atribuem diferentes significados a sua experimentação, assim, esse tipo de metodologia tem nos permitido abordar o esporte de forma ampla, com olhares que procuram não se limitar a modalidades e padrões.

Além disso, é uma das formas de superar a ênfase na aptidão física e manutenção do esporte como conteúdo hegemônico das aulas do componente curricular da Educação Física, que historicamente vem operando com outros saberes nesse jogo de poder instituído pelas práticas do esporte (NUNES e RÚBIO, 2008).

A tabela dois (2) aponta para outros conhecimentos que são recrutados durante as aulas e que consequentemente dão ênfase nas culturas corporais, ainda que ainda haja a predominância do esporte como conteúdo considerado mais legítimo pelos participantes da investigação, outros conhecimentos têm sido operacionalizados no sentido de tencionar temas que provoquem para busca da igualdade, democracia, tolerância e cidadania.

CONSIDERAÇÕES SEM PONTOS FINAIS

Concluimos que a disciplina de Educação Física no campus Salto desempenha papel importante na vida estudantil dos alunos e alunas, tem uma metodologia aprovada pela maioria dos discentes e tem produzido a participação da maioria dos estudantes nas práticas e gerado resultados positivos.

E sua maioria, alunos e alunas, têm um bom sentimento e participam sempre das aulas, preferem a metodologia prática e teórica, e dos assuntos abordados, gostam mais dos esportes de invasão e esportes de redes, mas tem despertado interesse para os outros conhecimentos ligados a Educação Física.

Notamos ainda que, predomina a visão dos esportes como preferência nos conteúdos da Educação Física entre alunos de Ensino Médio Integrado, mas a abordagem teórica com discussões de temas, vídeos, produção de textos, organização de eventos e debates sobre classe, gênero e raça, também desperta o interesse para um outro olhar cultural, abrindo espaço para produção de novos discursos sobre a área, colaborando para ampliação das experiências corporais e culturais dos alunos e alunas.

Referencias

- Apple, Michael W. (2006). *Ideologia e Currículo*. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- Darido, Suraya C. (2004). A Educação Física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092004000100006>
- Foucault, Michel. (2014) *Vigiar e Punir Nascimento da prisão*. Trad. Raquel Ramalhete. 42 ed. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Foucault, Michel. (2015). *Microfísica do Poder*. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freire, João B.; Scaglia Alcides, J. (2003) *Educação como prática corporal*. São Paulo: Scipione.
- Garganta, Julio. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 1, nº 1, 57–64.
- Giroux, Henry A. (2013). *Praticando estudos culturais nas faculdades de educação*. In: Silva, Tomaz T. (org.). *Alienígenas na sala de aula Uma introdução aos estudos culturais em educação*. 11 ed. Petrópolis: Editora Vozes.
- Gonzales, Fernando J. Darido, Suraya C. Oliveira, Amauri Ap. B. (org). (2014a). *Esportes de Invasão: basquetebol, futebol, futsal, handebol, ultimate frisbee*. Maringá: Eduem.
- Gonzales, Fernando J. Darido, Suraya C. Oliveira, Amauri Ap. B. (org). (2014b). *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/ parede de rebote*. Maringá: Eduem.
- Gonzales, Fernando J. Darido, Suraya C. Oliveira, Amauri Ap. B. (org). (2014c). *Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura*. Maringá: Eduem.
- Neira, Marcos G. (2006). O currículo multicultural da educação física: uma alternativa ao neoliberalismo: “o currículo multicultural da educação física”. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – Volume 5, número 2.
- Neira, Marcos G. (2008). A Cultura Corporal Popular como conteúdo do currículo multicultural da Educação Física. *Pensar a prática*, Goiânia, v. 11, n. 1. p. 81-90, jan./mar. <https://doi.org/10.5216/rpp.v11i1.1699>
- Neira, Marcos G. Nunes, Mario L. F. (2011). Contribuições dos Estudos Culturais para o currículo da Educação Física. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis*, v. 33, n. 3, p. 671-685, jul./set. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000300010>
- Neira, Marcos G; Lima, Maria E; Nunes, Mário L. F. (org). (2012). *Educação Física e Culturas: ensaios sobre as práticas*. São Paulo: FEUSP.
- Nunes, Mário. L. F. e Rúbio, Katia. (2008). *O(s) currículo(s) da Educação Física e a identidade dos seus sujeitos. Currículo sem*

fronteiras, Mangualde, Portugal, v. 8, n. 2, p. 55-77, jul./dez.

- Paraíso, Marlucy A. (2005). *Currículo – Mapa: linhas e traçados das pesquisas pós-críticas sobre currículo no Brasil*. Educação e Realidade. 30 (1) p.67-82, jan-jun. <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/23005>
- Paraíso, Marlucy A. (2009). *Currículo, desejo e experiência*. Educação e Realidade. 34(2):277-293, mai/ago. <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/9355>
- Paraíso, Marlucy A. (2010a). Currículo e Diferença. In: Paraíso, Marlucy A. *Pesquisas sobre currículos e culturas*. Ed CRV: Curitiba,
- Paraíso, Marlucy A. (2010b). É possível um currículo fazer desejar?. In: PARAÍSO, Marlucy A. *Pesquisas sobre currículos e culturas*. Ed CRV: Curitiba,
- Paraíso, Marlucy A. (2004). Contribuições dos Estudos Culturais para a Educação. *Presença Pedagógica*, v.10, n. 55, jan/fev.
- Paraíso, Marlucy A. (2014). Metodologias de pesquisas pós-críticas em educação e currículo: trajetórias, pressupostos, procedimentos e estratégias analíticas. In: Meyer, Dagmar E. Paraíso, Marlucy A. (org) *Metodologias de pesquisas pós-crítica em educação*. Belo Horizonte: Mazza Edições.
- Paraskeva, João M. (org). (2007). *Discursos Curriculares Contemporâneos*. Edições Pedagogo: Portugal.
- Paraskeva, João M. (org). (2011). *Estudos Culturais, poder e educação*. Edições Pedagogo: Portugal.
- Pinar, Willian F. (2007). A Reconceptualização dos Estudos Curriculares. In: Paraskeva, João M. (org). *Discursos Curriculares Contemporâneos*. Edições Pedagogo: Portugal.
- Pinar, Willian F. (2011) Recolocar os estudos culturais nos estudos curriculares. In: Paraskeva, João M. (org). *Estudos Culturais, poder e educação*. Portugal: Edições Pedagogo.
- Serra, Paulo & Serra, Bruno. (2017). Democracia e diversidade cultural. *Revista Lusófona de Estudos Culturais / Lusophone Journal of Cultural Studies*, vol. 4, n. 2. <https://doi.org/10.21814/rlec.239>
- Silva, Tomaz T. (org). (1999a.) *Documentos de identidade Uma introdução as teorias do currículo*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Silva, Tomaz T. (1999b) *O currículo como fetiche: a poética e a política do texto curricular*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Silva, Tomaz T. (2013) Currículo e identidade social: territórios contestados. In: SILVA, Tomaz T. (org). *Alienígenas na sala de aula Uma introdução aos estudos culturais em educação*. 11 ed. Petrópolis: Editora Vozes.
- Zabala, A. (1998) *A prática educativa: Como ensinar*. Porto Alegre: Artmed.

Percepção de bem-estar subjetivo em pessoas idosas, fisicamente ativas e inativas

Marcos Gonçalves Maciel¹, Paulo Roberto Vieira Junior¹, María Jesús Monteagudo²

1 Universidad del Estado de Minas Gerias

2 Universidad de Deusto

INTRODUÇÃO

Desde o século XX ocorre de maneira acentuada uma transição demográfica, ocasionando um significativo aumento do processo de envelhecimento populacional mundial. Esse fato tem exigido que diferentes organismos internacionais, como Banco Mundial, Organização das Nações Unidas e World Health Organization (WHO), busquem compreender os impactos que esse fenômeno pode acarretar para os países. Diante disso, esses organismos discutem propostas para que os Estados Nacionais formulem políticas públicas para o atendimento à população idosa.

Essas ações devem ser direcionadas para a promoção, proteção e defesa dos direitos, necessidades e especificidades das pessoas idosas. Essa realidade vem modificando a dinâmica social, por exemplo, nas questões de mobilidade urbana, moradias adaptadas, acessibilidade, disponibilidade de espaços e equipamentos de lazer. Em foco nesse novo cenário, a WHO propôs a adoção de diretrizes visando promover um “envelhecimento ativo” (WHO, 2005) e um “envelhecimento saudável” (WHO, 2016), repercutindo na qualidade de vida dessa população.

O termo qualidade de vida, também, remete-se de forma similar a outras terminologias adotadas como o bem-estar subjetivo (BES), satisfação com a vida, bem-estar social e felicidade (Costa & Pereira, 2007; Cuadra & Florenzano, 2003; Galinha 2008). Neste texto adotamos, sobretudo, a expressão BES.

A percepção do BES está relacionada em como as pessoas avaliam suas próprias vidas, caracterizando-se por identificar a subjetividade em relação à satisfação com a vida; a identificação dos afetos positivos, como alegria, prazer e otimismo, não sendo apenas uma ausência de fatores negativos ou avaliação global de todos os aspectos da vida (Ferreira Novo, 2005; Galinha, 2008).

Pesquisas apontam a relação do BES com a redução do acometimento de morbimortalidade, com a manutenção satisfatória da funcionalidade e autonomia da população idosa (Silva e Dutra & Silva, 2014; Sposito, D'Elboux, Neri & Guariento, 2013). Um dos fatores que pode contribuir positivamente para o BES é a prática da atividade física (Biddle, Fox, & Boutcher, 2003; Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014; Santana Rodríguez, 2016).

Ao considerar a relevância social de investigações que contemplem a população idosa, assim como sua relação com o BES e a atividade física, este estudo é norteado pela seguinte problematização: O estilo de vida adotado por pessoas idosas, ser fisicamente ativo ou inativo, interfere na autoavaliação do bem-estar subjetivo? Assim sendo, o objetivo desta investigação é analisar se há uma relação entre a percepção do BES e o estilo de vida de pessoas idosas, ser fisicamente ativo ou inativo.

Este capítulo, para além desta introdução, é dividido em seis seções. A primeira aborda sobre as características conceituais sobre o BES e a população idosas; na segunda descrevemos alguns aspectos vinculados à prática da atividade física e o construto do BES; a contextualização do local da realização da pesquisa, isto é, a cidade de Bilbao, compreende a terceira seção; na quarta seção discorremos a respeito dos métodos empregados para a execução da pesquisa; a quinta seção consiste na apresentação dos resultados e discussões; e encerramos com as considerações finais.

Bem-estar subjetivo e pessoas idosas

Atualmente a temática do BES constitui um campo de investigações da área da Psicologia Positiva. No entanto, o construto teórico do BES foi desenvolvido por psicólogos a partir da década de 1960, ao diferenciarem a percepção do bem-estar material (Welfare), estudado por economistas, do bem-estar geral. Este considera outros aspectos como a qualidade de vida, a felicidade, a saúde, as relações sociais, o trabalho e a liberdade (Galinha, 2008). Outra justificativa para o surgimento da investigação do BES foi o fato da Psicologia clássica focar seus estudos, sobretudo, na enfermidade, descuidando-se, assim, dos aspectos positivos que permeiam a vida, ou seja, ignorando os benefícios que os mesmos proporcionam às pessoas (Cuadra & Florenzano, 2003).

Para Galinha e Pais Ribeiro (2005), o BES é um conceito multifacetado que inclui uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva que pode consentir em diferentes níveis de análises. Ainda segundo esses autores, o BES é uma categoria vasta de fenômenos que contempla as respostas emocionais, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida. Ademais, Galinha e Pais Ribeiro (2005) destacam que cada um dos componentes

desse construto deve ser entendido isoladamente, embora se correlacionem substancialmente.

Autores como McCullough, Huebner e Laughlin (2000) e Sirgy (2012) apontam um modelo tripartido do BES, que apresenta características distintas. Os primeiros autores concebem esse modelo dividido em três componentes interrelacionados, mas separados: 1) Satisfação com a vida global: definido como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo; 2) Afeto positivo: refere-se à frequência de emoções positivas como emoções, orgulho, interesse; 3) Afeto negativo: refere-se à frequência das emoções negativas como perturbação, hostilidade. Para Sirgy (2012) o BES é um estado afetivo duradouro, de longo termo, compreendido por experiências acumuladas que contempla os afetos positivos, os afetos negativos e a avaliação da satisfação geral com a vida. Em síntese, as pessoas que demonstram um bem-estar positivo experienciam uma preponderância de emoções positivas em relação às emoções negativas e avaliam satisfatoriamente a sua vida como um todo.

Segundo Diener (2012) importante é ressaltar que o estudo do BES está interessado nos fatores que diferenciam as pessoas ligeiramente felizes, das moderadamente felizes e das extremamente felizes. Ainda conforme os autores em tela, essa área define o BES em termos das experiências pessoais, assim, não se impondo critérios ou avaliações externas às percepções individuais. Ademais, o estudo do BES não foca apenas em investigar emoções passageiras, no estado de humor/satisfação, mas em uma percepção a longo prazo da vida.

Para a mensuração do BES foram desenvolvidos diversos instrumentos que têm demonstrado propriedades psicométricas adequadas, bons índices de consistência interna, moderada estabilidade e sensibilidade apropriada a mudanças de circunstâncias de vida (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Bedin & Sarriera, 2014). Segundo os primeiros autores, entre as escalas mais frequentemente utilizadas para mensurar o BES encontram-se:

Escala de Bem-Estar Subjetivo (Subjective Well-Being Scale - SWBS) de Lawrence e Liang (1988), composta por 15 itens relativos a quatro subdimensões: satisfação de vida (congruence), felicidade (happiness), afeto positivo (positive affect) e afeto negativo (negative affect). A SWBS inclui a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale - SWLS) de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), composta por quatro itens. Outro instrumento bastante utilizado nas pesquisas estrangeiras é a Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo (Positive Affect/Negative Affect Scale - PANAS) de Watson, Clark e Tellegen (1988), composta por 20 itens mensurando as dimensões afeto positivo e afeto negativo (Albuquerque & Tróccoli, 2004, p. 155).

O estudo do BES tem sido adotado na população idosa em virtude de sua associação com diferentes fatores relacionados com a perda da capacidade funcional e autonomia, que está associado à realização das atividades de vida diária (Silva e Dutra & Silva, 2014). De acordo com Albuquerque e Tróccoli (2004), e Carneiro, Falcone, Clark, Del Prette e Del Prette (2007) a percepção individual da qualidade de vida pode influenciar em diversos fatores relacionados à condição de saúde física, intelectual e emocional da pessoa idosa. Dessa forma, o estudo do BES assume uma relevância como meio diagnóstico de acompanhamento do bem-estar geral da população idosa.

Atividade física, bem-estar subjetivo e pessoas idosas

A WHO (2005) a partir da Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre Envelhecimento, realizada em abril de 2002, em Madri, Espanha, desenvolve a proposta do Envelhecimento Ativo. Este é definido como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (WHO, 2005, p. 13).

Esse conceito remete-se à uma mensagem inclusiva à população idosa ao considerar sua participação social como um processo de engajamento continuado na vida. Assim, essa concepção não se restringe à habilidade para manter-se fisicamente ativo ou inserido na força de trabalho. Mas, reconhece a influência de um conjunto de determinantes (econômicos, comportamentais, pessoais, relacionados ao meio ambiente físico, social e aos serviços sociais e de saúde) que transversalmente influenciam os aspectos culturais e relativo ao gênero que interagem continuamente para o envelhecimento ativo.

Tendo em vista a influência desses determinantes, neste trabalho abordamos especificamente uma das variáveis que envolve a dimensão comportamental, o estilo de vida, mais especificamente sobre a atividade física e, essa, como possibilidade de promoção do BES na população idosa.

É consenso que a prática da atividade física pode oferecer ao ser humano em suas diferentes dimensões (física, social, psicológica, espiritual) independentemente da idade e sexo, comprovados benefícios. Por sua vez, a inatividade física pode contribuir para o acometimento de algumas doenças crônicas não transmissíveis Guthold, Stevens, Riley e Bull (2018). Assim, pesquisas vêm sendo realizadas para compreender as influências desse comportamento em relação ao BES (Folgar & Lamas, 2014; González-Serrano, Huéscar, Moreno-Murcia & Huéscar 2013; Mota, Ribeiro, Carvalho & Matos, 2006; Monteiro et al., 2014).

Os resultados dessas investigações apontam que pessoas idosas fisicamente ativas apresentam uma melhor percepção do BES, da motivação, do autoconceito e da saúde em relação às fisicamente inativas (Bidlle et al. 2003;

Ku, Fox & Chen, 2016). Nesse sentido, esta pesquisa busca contribuir para a ampliação desse debate junto à comunidade acadêmica.

Bilbao: Cidade Amiga do Idoso

Uma das propostas de políticas públicas orientadas pela WHO é a ideia da “Cidade Amiga do Idoso”. Em 2008, foi lançado internacionalmente um manual que detalha o que os municípios devem fazer para conseguir o reconhecimento da WHO referente a essa certificação. O objetivo é estimular as cidades a adotarem medidas que possibilitem o processo do envelhecimento ativo e otimizar oportunidades para saúde, mobilidade, acessibilidade, participação e inclusão social, segurança, respeito e dignidade. Espera-se que essas ações possam aumentar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, levando em conta as diferentes necessidades, as capacidades e as características da pessoa idosa.

Alinhada a essa proposta, em 2011, a cidade de Bilbao iniciou o processo de desenvolvimento da implantação das diretrizes necessárias para a obtenção dessa certificação (B+60, n.d.). Outro importante reconhecimento atribuído a essa cidade, foi a de melhor cidade europeia para se viver em 2018 (Bilbao Wins European City of the Year at 2018 Urbanism Awards | The Academy of Urbanism, n.d.), segundo a organização The Academy of Urbanism. Esses fatos demonstram a possibilidade de um elevado padrão de qualidade de vida para a população bilbaina.

Bilbao é a capital da província de Bizkaia, localizada na Comunidade Autônoma de Euskadi (CAE) no País Vasco/Espanha. De acordo com o Instituto de Estatística da CAE (Eustat) (Datos Estadísticos de La C.A. de Euskadi, n.d.), em 2017, esse município contava com uma população total de 342.397 habitantes. Dessa população, 81.272 (23,70%) eram maiores de 64 anos, sendo 20,0% representados por homens, e 27,0% por mulheres.

Em 2015, a média de idade da população bilbaina era de 46 anos. Em relação à população idosa, há uma proporção de 154 mulheres para cada 100 homens com mais de 65 anos, e 196 mulheres por cada 100 homens na população acima de 80 anos. Esses dados demonstram um contínuo aumento da longevidade entre os habitantes da cidade, com destaque para uma maior sobrevivência das mulheres.

Dentre as diversas áreas que envolvem as ações setoriais relacionadas à “Cidade Amiga dos Idosos”, destacamos o trabalho realizado por dois órgãos da prefeitura municipal de Bilbao, o Instituto Municipal de Deporte, denominado de Bilbao Kirolak (BK), e a Ação de Assistência Social (AAS) del Ayuntamiento de Bilbao.

O BK é responsável pela elaboração e gerenciamento de políticas públicas de esporte e lazer da cidade, assim

como administra 10 complexos poliesportivos em diferentes bairros: Artxanda, Atxuri, Deusto, La Casilla, Abusu-La Peña, Miribilla, Rekalde, San Ignacio, Txurdinga, Zorroza. Em 2017, segundo dados desse órgão, um total 134.011.00 pessoas estavam inscritas em todas as unidades. Para além desses complexos poliesportivos, o BK ainda oferece à população bilbaína: 1) 57 zonas esportivas com 106 instalações para 11 atividades diferentes, sendo 11 instalações cobertas; 2) 35 parques biosusáveis¹ para pessoas idosas. Todos possuem aparelhos para estimular a mobilidade articular e psicomotora, sendo que 28 têm algum aparelho que desenvolva o aspecto cardiovascular; sete locais têm aparelhos para desenvolver a força muscular.

Por sua vez, a AAS oferece uma série de serviços e auxílios assistenciais à população idosa. Uma dessas ações é o apoio aos programas comunitários por meio das Associações de Aposentados, que recebem subvenções públicas para o desenvolvimento de atividades de integração social, tendo como objetivo melhorar a qualidade de vida dessa população.

Segundo dados da AAS em 2018, haviam 54 associações de aposentados registradas em todo o município, atendendo aproximadamente 24.465,00 pessoas, sendo 8.146 homens e 16.319 mulheres. Cada associação possui autonomia para oferecer atividades aos seus associados de acordo com a demanda apresentada e as especificidades de suas instalações e infraestrutura. Em geral, as atividades abrangem cinco áreas de intervenção – Estimulação cognitiva, Desenvolvimento Físico, Formação Cultural, Desenvolvimento Humano e Social e Dinamização Ocupacional.

Em síntese, as ações desenvolvidas por esses dois órgãos, associadas aos demais setores da prefeitura de Bilbao, tem contribuído para a promoção da qualidade de vida da população idosa.

Métodos

Esta investigação é do tipo qualitativa, transversal e descritiva (Strauss & Corbin, 2008). Tanto a escolha das instituições vinculadas à prefeitura de Bilbao (BK e AAS), quanto as pessoas voluntárias, foi realizada de forma intencional.

Adotamos dois instrumentos para a coleta dos dados, a entrevista em profundidade e a escala de autoavaliação do BES. Para a realização das entrevistas foi elaborado um roteiro semiestruturado de perguntas, contemplando dados sociodemográficos e econômicos, assim como questões relacionadas à temática abordada pela pes-

¹ Semelhantes a espaços/prças com áreas verdes e equipamentos para a prática de lazer, atividades esportivas e exercícios físicos

quisa. As entrevistas foram gravadas por meio de áudio e, posteriormente transcritas para análise das informações.

Para a autoavaliação do BES adotamos a escala de faces de Andrews (McDowell & Newell, 1996). Esta é composta por escala visual que contém cinco figuras de faces estilizadas representando expressões que variam de extrema felicidade até extrema tristeza. A pessoa entrevistada deve assinalar a figura que mais se assemelha a forma como ela se sente a respeito da sua vida no último mês. A figura que representa extrema felicidade recebe valor um (1) enquanto a que demonstra a extrema tristeza o valor cinco (5). Ou seja, quanto menor o valor declarado, maior o grau de bem-estar psicológico. As variáveis do referido teste agruparam os valores um (1) e dois (2) para indicar o bem-estar satisfatório, os valores três (3), quatro (4) e cinco (5) para indicar o bem-estar insatisfatório. Posteriormente, as respostas foram agrupadas de forma dicotômica, em satisfatórias e insatisfatórias.

Para identificar a autoavaliação do BES com a amostra em questão, adotamos uma única pergunta: Como o sr(a) avalia o seu atual estado de bem-estar? Foi informado às pessoas as opções: “muito bom, bom, regular, ruim, muito ruim”, para a qual escolheria uma única alternativa.

A definição do número de pessoas – de ambos os sexos – participantes da pesquisa foi definida conforme a proposta da técnica de saturação dos dados (Strauss & Corbin, 2008), que designa o momento em que o acréscimo de dados e das informações em uma pesquisa não altera a compreensão do fenômeno estudado. Segundo Thiry-Cherques (2009) a saturação geralmente ocorre entre a 6ª e a 12ª entrevistas. Considerando a proposta da análise de pessoas fisicamente ativas e inativas, mantivemos a paridade do número de participantes para cada grupo.

A coleta de dados das pessoas fisicamente ativas ocorreu no complexo poliesportivo Txurdinga, indicado pela coordenação do BK. Esse espaço reunia o maior número de pessoas idosas matriculadas nos diferentes programas oferecidos à essa população. Como critérios de inclusão foram estabelecidos que as pessoas deveriam ter acima de 60 anos, estar regularmente matriculadas e frequentes às aulas por pelo menos três meses. Esse período foi estipulado por ser considerado como tempo mínimo para a formação de hábitos que permita a manutenção de uma atividade física (Weinberg & Gould, 2017).

Um dos investigadores compareceu às aulas de ginástica localizada no referido complexo poliesportivo, destinadas às pessoas idosas, em diferentes dias e horários para explicar a pesquisa e convidá-las a participarem da mesma. Em seguida, foram agendados dias e horários convenientes para a realização das entrevistas, que ocorreram nas dependências do poliesportivo.

Para a seleção das pessoas fisicamente inativas, recorreu-se às Associações de Aposentados. Novamente, um dos pesquisadores visitou algumas unidades dessas instituições para identificar pessoas voluntárias, que deveriam

atender aos seguintes critérios de inclusão: idade a partir de 60 anos, não realizar atividade física, não ter nenhuma limitação física, clínica e/ou mental permanente que impossibilitasse a prática da atividade física. A amostra final desse perfil foi composta por pessoas associadas nos bairros de Deusto, de Peñascal e de Errekalde. As entrevistas foram realizadas nas dependências de cada instituição.

Importante ressaltar que antes da coleta dos dados foi realizado um estudo piloto com o mesmo público para validar os procedimentos estipulados. Essa etapa validou todas as estratégias propostas, possibilitando, assim, a continuidade da pesquisa, sem a necessidade de ajustes. As entrevistas foram realizadas no mês de outubro de 2018. Todas as pessoas voluntárias assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para participação da pesquisa e, mantido o anonimato das pessoas por meio de um nome fictício. Para a análise dos dados foi adotada a estatística descritiva e a análise de conteúdo (Bardin, 2011).

Resultados e discussão

Participaram da pesquisa 18 pessoas, sendo oito homens e 10 mulheres, com média de idade de 70,5 ($\pm 5,1$ anos), com intervalo de idade entre 62 e 81 anos. Em relação à vivência da atividade física, 10 pessoas eram fisicamente ativas e oito eram inativas. Outros dados sociodemográficos estão demonstrados no Quadro 1.

Quadro 1.

Dados sociodemográficos da amostra

Categorias	Nomes	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Profissão
Fisicamente Ativas	Gotzone	69	Primária completo*	Casada	Do lar
	Mari	67	Primária incompleto	Viúva	Do lar
	Emília	74	Primária Incompleto	Casada	Do lar
	Mercedes	69	Primária incompleto	Casada	Do lar
	Jose	74	Formação técnica	Casado	Mecânico

Categorias	Nomes	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Profissão
Fisicamente Ativas	Gabriel	68	Superior incompleto	Viúvo	Téc. Construção Civil
	Francisco	64	Bachillerato Completo**	Casado	Telhadista
	German	70	Formação técnica	Casado	Mecânico
	Natividad	64	Grado superior	Casada	Bibliotecária
	Inocencia	75	Primária completo	Viúva	Do lar

Categorias	Nomes	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Profissão
Fisicamente Inativas	Antônio	73	Superior completo	Solteiro	Professor
	Flores	74	Primária incompleto	Viúva	Diarista
	Carmem	67	Formação técnica	Viúva	Téc. de Análise Clínica
	Pilar	71	Bachillerato Completo	Divorciada	Consultora Fiscal
	Plácido	79	Primária Incompleto	Casado	Motorista
	Atilano	68	Primária Completo	Casado	Motorista
	Manuel	81	Primária Incompleto	Casado	Lavrador
Mari Carmen	62	Bachillerato Completo	Divorciada	Operária	

Fonte: Dados da pesquisa. * Correspondente ao Ensino Fundamental. **Correspondente ao Ensino Médio.

No tocante ao aspecto socioeconômico, a Tabela 1 apresenta a renda mensal em relação ao estilo de vida.

Tabela 1

Renda mensal em relação ao estilo de vida

	≤600 euros	600 a 1000 euros	1001 a 1500 euros	1501 a 2000 euros	≥2000 euros
Fisicamente Ativa	0	4	2	2	2
Fisicamente inativa	1	1	4	1	1
Total	1	5	6	3	3

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados demonstram que as pessoas classificadas como fisicamente ativas têm uma renda mensal maior que as inativas. Esse fato pode contribuir para a adesão à atividade física em virtude da necessidade, em alguns casos, de pagar por serviços relacionados a essas atividades.

No entanto, é importante destacar que alguns aspectos que poderiam minimizar as barreiras à prática da atividade física em Bilbao. Por exemplo, os complexos poliesportivos administrados pelo BK, embora públicos, cobram mensalidades, ainda que um pouco menores do que os valores praticadas por academias. Isso amplia o acesso às pessoas interessadas nessa prática. Ademais, quando há pessoas que não tem condições financeiras para arcar parcial e/ou integralmente com as mensalidades, o referido órgão concede a isenção desses valores, o que representa uma política social de democratização ao acesso à essas atividades.

Ademais, esses complexos poliesportivos estão localizados em diferentes regionais da cidade, assim como o acesso aos mesmos é facilitado por um bom sistema de transporte. Para além desses complexos, a cidade oferece outros espaços e equipamentos públicos de esporte e lazer, por exemplo, parques, pistas de caminhada, ciclovias e equipamentos de ginástica em ótimo estado de conservação em todas as regiões da cidade. Enfim, ao considerar esses aspectos, inúmeras barreiras externas ou estruturais que justificariam a inatividade física da amostra em questão, são significativamente reduzidas.

Em relação a autoavaliação do BES, de forma unânime os participantes avaliaram satisfatoriamente esse

construto, independente do grupo. Em seguida perguntamos o motivo pelo qual atribuíram tal autoavaliação. A partir dos depoimentos, classificamos as principais respostas em categorias. Importante ressaltar que o número de respostas é superior ao da amostra, pois algumas pessoas manifestaram mais de uma ideia a respeito da pergunta. Ao todo foram dadas 22 respostas: 1) Satisfação (com a vida, com o que faz: $n=10$); 2) Boas relações sociais (amigos, familiares: $n=4$); 3) Saúde (não ter doença: $n=3$); 4) Necessidades atendidas (financeiras: $n=3$); 5) Diversas: $n=2$ (tem pessoas piores $n=1$; insatisfação com a saúde, essa pessoa está aguardando por uma intervenção cirúrgica ortopédica: $n=1$).

Os dados demonstram que a amostra investigada conseguiu alcançar uma realização pessoal que repercutiu à satisfação com a vida, que remete à felicidade. Ferraz, Tavares e Zilberman (2007) alegam que o sentimento de felicidade está associado aos estados afetivos positivos, como o contentamento, a resiliência, o otimismo, a gratidão e a qualidade de vida. Dessa forma, segundo os referidos autores, esse sentimento reflete um maior número de experiências satisfatórias na vida, como o amor, a alegria, a saúde, a saciedade, o prazer sexual, o contentamento, a segurança e a serenidade.

Esse fato corrobora com as demais respostas satisfatórias apresentadas pela amostra estudada, como ter boas relações sociais, segurança financeira para atender as necessidades básicas nessa época da vida, ausência de doenças que comprometam a funcionalidade. Além disso, é pertinente destacar as boas condições da qualidade de vida oferecidas pela cidade de Bilbao, como demonstrado pela certificação da WHO como “Cidade Amiga do Idoso” e, o reconhecimento como a melhor cidade europeia para se viver em 2018. Esses aspectos podem ter contribuído positivamente para o resultado encontrado.

Esses fatos refletem diretamente na qualidade dos serviços oferecidos pelo poder público municipal, por exemplo, transporte, residências para idosos, serviços comunitários, espaços e equipamentos de lazer, acessibilidade; assim como no respeito, na valorização e na inclusão social dessa população. Ademais, a amostra investigada participa de grupos de convivência assistidos por órgãos municipais que contam com um plano de intervenção específico, oferecendo um relevante suporte social a essa população.

Os dados apontam que ambos os grupos investigados apresentaram a mesma avaliação satisfatória quanto ao BES, em outras palavras, as pessoas fisicamente inativas se autoavaliaram tão bem quanto as fisicamente ativas. Esse resultado não corrobora com diversos estudos realizados com as mesmas características. Assim, algumas reflexões são necessárias.

Foi perguntado às pessoas se a atividade física poderia melhorar seu bem-estar. Quase todos responderam positivamente (n=16); somente duas pessoas fisicamente inativas disseram que “talvez”. De igual maneira, fizemos uma categorização das respostas: 1) Satisfação (sentir-se bem, diversão, n=7), 2) Saúde (física, mental, redução de dores, n=6), 3) Socialização n=3. Ao solicitar que justificassem as respostas dadas, as duas pessoas que disseram que responderam “talvez”, alegaram que não tiveram experiências anteriores a essa vivência, enquanto as demais, mesmo fisicamente inativas, relataram experiências prévias satisfatórias.

Do grupo de pessoas fisicamente inativas, três pessoas não estavam praticando nenhuma atividade, pois duas delas estavam em processo de recuperação de cirurgias ortopédicas, aguardando a liberação médica para voltarem à prática da atividade física. Uma terceira pessoa estava esperando a realização de uma cirurgia, também ortopédica, para igualmente retomar a atividade física. Assim, do total de oito pessoas fisicamente inativas, três tiveram experiências satisfatórias com a atividade física e, pretendiam retornar a fazê-la assim que possível.

Esse fato chama a atenção sobre a importância da promoção de vivências significativas e agradáveis relacionadas a essa prática ao longo da vida como forma de despertar o interesse pela mesma em etapas posteriores, inclusive na terceira idade (Barba, Elejalde & Graciano, 2015; Santana Rodríguez, 2016; Zumeta et al., 2016). Diante dos dados apresentados, inferimos a necessidade de investigar sobre o histórico de vida das pessoas e suas relações com a atividade física, assim como os motivos pelos quais fazem, ou não, uma atividade física. Compreender esses aspectos contribui para uma visão mais ampliada sobre o construto do BES.

Em relação às diferenças encontradas neste estudo, comparadas com outros similares, destacamos algumas pesquisas, dentre elas a realizada por Monteiro et al (2015). Esses autores estudaram 76 pessoas idosas em Portugal, de ambos os sexos (34% do sexo masculino e 65% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 64 e os 99 anos de idade ($77,5 \pm 8,82$). Os autores usaram as versões portuguesas das escalas Subjective Happiness Scale, da Satisfaction With Life Scale e do Positive and Negative Affect Schedule. O estudo constatou que as pessoas praticantes de atividade física apresentavam níveis globais mais do BES e felicidade mais elevados em relação aos seus pares fisicamente inativos.

Outra investigação realizada em Portugal (Mota et al., 2006) teve como objetivo comparar o nível de qualidade de vida entre participantes de programas formais de atividade física e não participantes, por meio da versão curta do questionário SF36. O estudo contou com 88 pessoas idosas, sendo 42 fisicamente inativas e 46 fisicamente ativas. Os autores concluíram que a participação em programa de atividade física melhora a qualidade de vida relacionada com a saúde.

Estudos comparativos realizados na Espanha envolvendo pessoas fisicamente ativas e inativas e a percepção do BES, demonstraram que a primeira categoria de pessoas relatou melhores índices de autoavaliação desse construto, influenciando diretamente nas relações interpessoais, no autoconceito, na independência pessoal e na felicidade (Balboa-Castillo, León-Muñoz, Graciani, Rodríguez-Artalejo & Guallar-Castillón, 2011; Cuenca, 2008; De Juanas Oliva, Limón Mendizábal & Navarro Asencio, 2013). Esses autores adotaram respectivamente os seguintes instrumentos para avaliação da qualidade de vida e do BES em suas pesquisas: WHOQOL; Escala de Felicidade de Godoy-Izquierdo, Lara Moreno, Vázquez Pérez et al (2013); Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryaf, em espanhol (Vera-Villarrol, Urzúa M, Silva, Pavez & Celis-Atenas, 2013).

Ao considerarmos as diferenças dos resultados encontrados nos estudos anteriormente citados e este, pode ser atribuída a alguns fatores: Uso de métodos diferentes nas investigações, desde a escolha da amostra; experiências prévias com a atividade física; tipos de atividade física analisadas; diferentes instrumentos para a coleta de dados/escalas; aspectos culturais e sociodemográficos; infraestrutura das cidades onde as pesquisas foram realizadas.

Dessa forma, a compreensão do construto BES requer uma análise mais ampliada do que limitar a associação do mesmo com o estilo de vida adotado pelas pessoas investigadas, ou seja, ser fisicamente ativa ou inativa. Ademais, o uso de diferentes escalas, embora metodologicamente validadas, restringe a interpretação de outras variáveis que podem contribuir para a análise desse construto. Essa limitação é superada pela adoção de entrevistas em profundidade que permitem conhecer outras nuances que permeiam essa temática.

Assim, para uma melhor compreensão do assunto, sugere-se a adoção dessas duas estratégias metodológicas, as escalas e as entrevistas em profundidade, o que permitirá análises tanto quantitativas quanto qualitativas.

Como a abordagem adotada neste estudo é de caráter qualitativo, perguntamos o que a amostra compreendia como bem-estar. Algumas pessoas deram mais de uma resposta, totalizando, assim, 24 declarações. Mediante a análise das palavras chave, criamos algumas categorias: 1) Estar bem (consigo, com a vida, ser feliz: n=9); 2) Saúde (não ter dores/doenças: n=6); 3) Relações sociais e afetivas (socialização, ver os familiares bem: n=6); 4) Ter as necessidades básicas atendidas (alimentação, moradia, segurança: n=2); 5) Não souberam responder: n=1.

As respostas apresentadas reforçam os aspectos subjetivos atribuídos ao BES (Galinha & Pais Ribeiro, 2005; McCullough, Heubner & Laughlin, 2000; Sirgy, 2012), assim como corroboram às respostas anteriormente relatadas por este estudo quando se solicitou a justificativa dada à autoavaliação do bem-estar. Entendemos que essa subjetivação contribui para a identificação de um processo de envelhecimento satisfatório, permeado pela manutenção da funcionalidade e autonomia, e a baixa associação com quadros degenerativos físico e/ou mental que po-

dem acometer a essa população (Silva e Dutra & Silva, 2014).

Considerações finais

O objetivo desta pesquisa é analisar se há uma relação entre a percepção do BES e o estilo de vida de pessoas idosas, ser fisicamente ativo ou inativo. Os dados demonstram uma unanimidade em ambos os grupos em relação à avaliação satisfatória do BES. Assim sendo, ser fisicamente ativo ou inativo não influenciou na modificação da variável independente, BES. Dessa forma, a compreensão desse construto requer uma análise ampliada, envolvendo outras variáveis para além de se praticar, ou não, uma atividade física.

Inferimos que o fato da amostra investigada viver em uma cidade que oferece boas condições para o desenvolvimento da qualidade de vida de sua população, contribui de forma significativa para a identificação dos resultados encontrados. Nesse sentido, a participação em grupos sociais, assim como a sensação de segurança social, assistência médica adequada, a baixa criminalidade, dentre outros aspectos que garantam uma vida digna à população idosa exercem maior influência na autoavaliação do BES em relação a apenas uma variável isolada.

Em ambos os grupos, no total de 16 pessoas, há o entendimento de que a prática da atividade física pode contribuir para a melhoria do BES. Inferimos que esse fato pode ser explicado pelas experiências positivas que a maioria das pessoas tiveram com essa vivência. Dentre as fisicamente inativas, a maioria ($n=6$) teve experiências satisfatórias com a atividade física, sendo que três pretendem retornar à sua prática assim que possível, após a liberação médica. Esse fato reforça a importância da promoção da atividade física ao longo da vida das pessoas, de forma que elas tenham o desejo de praticá-las em outros períodos da vida, podendo, assim, usufruir dos possíveis benefícios advindos dessa vivência.

Esta investigação descreveu algumas nuances quanto ao objetivo proposto, acrescentando novas reflexões em relação à outras pesquisas com características semelhantes. No entanto, devemos considerar algumas limitações encontradas em seu desenvolvimento: a escolha intencional dos locais e da amostra; o pequeno número de participantes devido ao método de saturação de dados adotado; e o desenho transversal do estudo.

Dessa forma, para a realização de novas pesquisas com características similares, propomos adotar uma análise quali-quantitativa, usando questionários validados e a entrevista em profundidade, uma amostra representativa, ampliar os locais de coleta de dados, e a análise das condições do ambiente percebido pela população.

Agradecimentos: À Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais, pela bolsa de estudos de pós-doutorado de um dos autores, para a realização da pesquisa.

Referencias

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153–164. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008> B+60. (n.d.). Retrieved September 11, 2020, from <http://www.mayoresdebilbao.com/>
- Balboa-Castillo, T., León-Muñoz, L. M., Graciani, A., Rodríguez-Artalejo, F., & Guallar-Castillón, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-47>
- Barba, A. V., Elejalde, B. G. I. de, & Graciano, J. R. de A. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 17(2), 168–181.
- Bardin, L. (2011). Análise de conteúdo. Edições 70. [https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2 Metodos quantitativos e qualitativos - IFES/Livros de Metodologia/10 - Bardin, Laurence - Análise de Conteúdo.](https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2%20Metodos%20quantitativos%20e%20qualitativos%20-%20IFES/Livros%20de%20Metodologia/10%20-%20Bardin,%20Laurence%20-%20Análise%20de%20Conteúdo.pdf)
- Bedin, L. M., & Sarriera, J. C. (2014). Avaliação Psicológica. In *Avaliação Psicológica* (Vol. 13, Issue 2). Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica. UFRGS. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000200009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Biddle, S. J. ., Fox, K., & Boutcher, S. (2003). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (1st Editio). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203468326>
- Bilbao wins European City of the Year at 2018 Urbanism Awards | The Academy of Urbanism. (n.d.). Retrieved September 11, 2020, from <https://www.academyofurbanism.org.uk/bilbao-wins-european-city-of-the-year-at-2018-urbanism-awards/>
- Carneiro, R. S., Falcone, E., Clark, C., Del Prette, Z., & Del Prette, A. (2007). Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(2), 229–237. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000200008>
- Costa, L. S. M. da, & Pereira, C. A. A. (2007). Arquivos brasileiros de psicologia. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1), 72–80. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672007000100008&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Cuadra, H. L., & Florenzano, R. U. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83–96. <https://doi.org/10.5354/RDP.V12I1.17380>

- Cuenca, M. (2008). Ocio humanista. In: M. C. Cuenca & J. C. de O. Martins (Eds.), *Ócio para viver no século XXI* (1st ed., pp. 33–55). As Musas.
- Datos estadísticos de la C.A. de Euskadi. (n.d.). Retrieved September 11, 2020, from <https://www.eustat.eus/indice.html>
- De Juanas Oliva, Á., Limón Mendizábal, M. R., & Navarro Asencio, E. (2013). Pedagogía Social. *Revista Interuniversitaria. Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 22, 153–168. https://doi.org/10.7179/PSRI_2013.22.02
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Felicidade: uma revisão. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 34(5), 234–242. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005>
- Novo, R., F. (2005). Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação Well-Being and Psychology: Concepts and Assessment Proposals (Vol. 2).
- Folgar, M. I., & Lamas, M. F. (2014). Relación entre la práctica de la actividad física-deportiva y la mejora del bienestar físico-psicológico en personas mayores. *Lúdica Pedagógica*, 1(19). <https://doi.org/10.17227/01214128.19ludica11.26>
- Galinha, I. C. (2008). Bem-estar subjetivo : factores cognitivos, afectivos e contextuais. *Quarteto*. <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/580#>
- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. L. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203–214. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862005000200008&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Godoy-Izquierdo, D., Lara Moreno, R., Vázquez Pérez, M.L. et al. (2013). Correlates of Happiness Among Older Spanish Institutionalised and Non-Institutionalised Adults. *J Happiness Stud* 14, 389–414 (2013). <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9335-5>
- González-Serrano, G.; Huéscar, E. ; Moreno-Murcia, J. A., & Huéscar Hernández, E. (2013). SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y EJERCICIO FÍSICO. In *European Journal of Human Movement (Issue 30)*.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Articles Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6, e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

- Ku, P. W.; Fox, K. R., & Chen, L. J. (2016). Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviors and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudinal Research. *Soc Indic Res*, 127, 1349–1361. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1005-7>
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281–290. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(200005\)37:3<281::AID-PTTS8>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(200005)37:3<281::AID-PTTS8>3.0.CO;2-2)
- McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health : a guide to rating scales and questionnaires* (2 nd). Oxford University Press.
- Monteiro, C., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 14(1), 57–76. https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2014-1/04.pdf
- Mota, J., Ribeiro, J. L., Carvalho, J., & Matos, M. G. de. (2006). Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, 20(3), 219–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1807-55092006000300007>
- Santana Rodríguez, A. (2016). Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 301–306. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.553>
- Silva e Dutra, F. C., & Silva, H. R. O. (2014). Bem-estar subjetivo, funcionalidade e apoio social em idosos da comunidade. *Estudos Interdisciplinar Do Envelhecimento*, 19(3), 775–791.
- Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. Springer.
- Sposito, G., D'Elboux, M. J., Neri, A. L., & Guariento, M. E. (2013). A satisfação com a vida e a funcionalidade em idosos atendidos em um ambulatório de geriatria. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3475–3482. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200004>
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (2008). *Pesquisa Qualitativa: Técnicas e Procedimentos para o Desenvolvimento de Teoria Fundamentada* (2a). Artmed.
- Thiry-Cherques, H. R. (2009). Saturação em pesquisa qualitativa: Estimativa empírica de dimensionamento. *Af-Revista PMKT*, 1(1), 20–28.
- Vera-Villaruel, P., Urzúa M., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis

comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 106-112. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6a). Artmed.

World Health Organization. (2005). *Envelhecimento ativo: Uma política*. www.opas.org.br

World Health Organization. (2016). OMS | Envejecimiento y ciclo de vida. WHO; World Health Organization. <http://www.who.int/ageing/es/>

Zumeta, L. N., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A., & Bobowik, M. (2016). Flujo compartido en actividades colectivas físico-deportivas y bienestar subjetivo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(3), 151–166. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v6i3.176>

El Deporte y el Tiempo Libre en la Sociedad de la Información



Universidad del
Fútbol y Ciencias
del Deporte

