

Beneficios para la vida  
CATALOGO DE BENEFICIOS



REPUBLICA DE COLOMBIA  
MINISTERIO DE CULTURA  
INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE  
COLDEPORTES



## BENEFICIOS DE LA RECREACION

Por una apropiación comunitaria,  
recreativa y participativa, de los juegos  
deportivos

Bogotá, Marzo de 2006



## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN, 3

DESCRIPCIÓN GENERAL DE BENEFICIOS, 5

LOS BENEFICIOS EN LOS DISTINTOS CICLOS DE VIDA, 15

UN RECORRIDO POR LOS BENEFICIOS DEL OCIO Y LA RECREACION, 21

UN RECORRIDO POR LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA, 27

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA, 37



## INTRODUCCIÓN

El programa de Beneficios de la Recreación del Plan Nacional de Recreación 2004 – 2009, se sustenta en la valoración del impacto social de la recreación en todos los ámbitos de interacción y dimensiones de desarrollo humano de las personas y la sociedad en su conjunto.

Los ya comprobados efectos del ocio y la recreación sobre el bienestar físico y psicológico de las personas, en su desarrollo social y en los procesos de cohesión comunitaria, son los argumentos centrales del por qué los beneficios de la recreación deben atravesar todas las propuestas del Plan.

Sin embargo, el trabajo realizado en torno al posicionamiento de la recreación se ha venido enfrentado a muy diversos obstáculos desde las cuatro áreas de efectividad del plan<sup>1</sup>, los cuales nos podríamos atrever a resumir en la falta de competencias sectoriales a nivel académico, investigativo, técnico y de gestión.

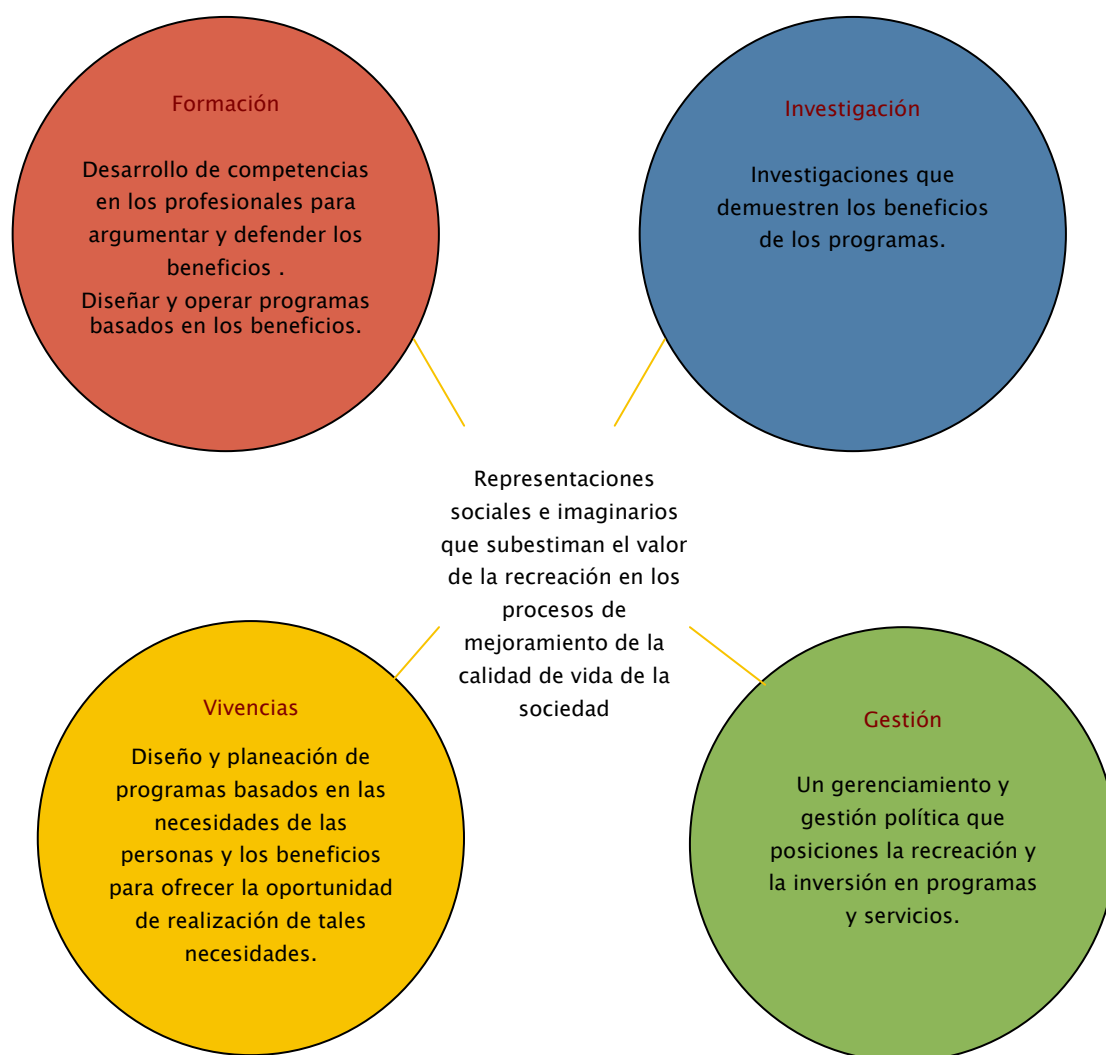
Esto nos ha planteado un círculo vicioso del que difícilmente saldremos si no emprendemos el reto nacional de cualificarnos y desarrollar las competencias y capacidades sectoriales para posicionar a la recreación como un componente de las políticas públicas sociales (Figura 1).

La viabilidad del Programa de Beneficios y su impacto en el posicionamiento de la recreación, visto desde el Plan Nacional de Recreación, requiere de la convergencia de diferentes programas sectoriales y por áreas de efectividad que en su conjunto permitan la construcción de los argumentos que sustenten una estrategia de mercadeo social orientada al cambio social a partir de beneficios concretos para las personas.

---

<sup>1</sup> Plan Nacional de Recreación. Pág. 45

**Figura 1**  
**Contribuciones de las áreas de efectividad del**  
**Plan Nacional de Recreación 2004 - 2010**  
**al posicionamiento de la recreación**





## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS BENEFICIOS

Los beneficios de la recreación son aquellos resultados que las personas, los grupos y la sociedad obtienen de la vivencia recreativa.

Las categorías utilizadas en el movimiento de beneficios son las siguientes:

- **Beneficios individuales:**

Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y autoreciliencia, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros.

- **Beneficios comunitarios:**

Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, y el ocio, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para



los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros.

■ **Beneficios ambientales:**

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

■ **Beneficios económicos:**

Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo. Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productiva.

■ **Medioambiente:**

Los servicios de ocio y recreación pueden por una parte contribuir a preservar las raíces de los pueblos y los procesos de identidad y, por otra, a preservar los recursos y el medioambiente.

A modo de ejemplo, y para que sirva de referente para medir el impacto de los beneficios de la recreación y su papel en el desarrollo económico y social de las comunidades se presentan las categorías de beneficios utilizadas en la campaña de beneficios de Ontario (Ver cuadro 1) y que se relacionan con la campaña de mercadeo social desarrollada en Canadá:

# Beneficios para la vida

## CATALOGO DE BENEFICIOS



**Cuadro 1**  
**Categorías de beneficios**

MENSAJE	Categorías			
	Personal	Social	Económica	Ambiental
Esencial para la salud personal	X			
La Clave para el desarrollo humano	X			
Esencial para la calidad de vida	X	X		
Reduce la conducta antisocial	X	X	X	
Construye familias y comunidades		X	X	
Pague ahora o pague más tarde			X	
Generador económico significativo			X	
Esencial para la supervivencia ecológica				X

Abordándolos con la estrategia de sectorización prevista en el Plan Nacional de Recreación, los beneficios de la recreación en cada uno de ellos pueden ser:

- La recreación comunitaria lleva a que las personas de una comunidad aprendan a solucionar sus conflictos, a respetar la diferencia y a vivir de manera más cohesionada para generar procesos de desarrollo comunitario.
- La recreación deportiva, contribuye a la creación de hábitos de salud, la prevención de enfermedades y el incremento en las expectativas de vida de los personas.



- La recreación permite y contribuye al desarrollo social. Las personas tienen la oportunidad de crear relaciones de amistad, aprender a trabajar en grupo, aprender de los otros y desarrollar valores de cooperación y solidaridad.
- La recreación ambiental contribuye a la construcción de una cultura de la sostenibilidad. El uso de los parques contribuye al cuidado de la tierra y al sostenimiento de zonas verdes y ambientalmente sanas. A nivel educativo la recreación ambiental fomenta el desarrollo de habilidades y conocimientos para el reciclaje, el cuidado de los recursos, etc.
- La recreación contribuye a la prevención y solución de problemas como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, a la delincuencia juvenil.
- La recreación en general contribuye a que las personas a través de las diversas actividades que realizan encuentren la vida más satisfactoria y creativa y encontrar caminos para un mayor desarrollo y crecimiento personal.
- La recreación turística atrae recursos económicos y estimula el desarrollo de las comunidades.
- Por su naturaleza social la recreación abre espacios que por excelencia fomentan el desarrollo de habilidades para la convivencia pacífica.

La recreación y el ocio pueden generar recursos económicos y no económicos:

## **Económicos:**

- Generación de empleo: Recreación y parques generan permanentemente empleo estable y temporal
- Crecimiento económico: Comunidades más cohesionadas y armónicas ambientalmente atraen el turismo y el desarrollo comercial de los entornos alrededor de los eventos y las actividades en los espacios lúdicos
- Los programas y actividades permanentes generan flujos de efectivo permanentes





## No económicos:

- Potencia la capacidad de organización y participación de las comunidades
- Contribuye efectivamente a los procesos de formación de una cultura ciudadana, que se traduce en valores, actitudes y comportamientos que favorecen la seguridad de las comunidades.
- Potencia la capacidad creativa para la formulación de proyectos y la resolución de conflictos. La vivencia es por excelencia un espacio de aprendizaje para este tipo de habilidades.
- Reducen significativamente problemas relevantes como la delincuencia juvenil, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, combate la depresión ofreciendo espacios para la construcción de redes sociales y de apoyo y dar sentido a la vida cotidiana y a propósitos altruistas, pro ejemplo a través del voluntariado.
- Contribuye al cumplimiento de la misión educativa de colegios y universidades y aporta al a cualificación de la formación: mejora competencias académicas, abre otros canales de expresión, desarrollo de habilidades cognitivas y comunicativas, etc, en programas por ejemplo desde bienestar universitario o de jornada contraria.
- Construye espacios de convivencia, particularmente a través de la recreación comunitaria lo que hace que las comunidades sean más viables y productivas.

## Ejemplos de beneficios que le ahorran dinero al sistema:

- Reduce los gastos en justicia al prevenir la delincuencia juvenil
- Reduce las ausencias laborales cuando se trabajan programas de educación para el ocio, la recreación en tiempo libre y orientados a la satisfacción en el trabajo, haciendo los equipos más productivos.
- Reduce los costos en salud: La prevención reduce costos en consulta médica y tratamientos específicos



Beneficios de la recreación en los procesos de construcción de sociedad desde la convivencia pacífica:

- En recreación los beneficios individuales trascienden a lo social. Si una persona tiene la oportunidad de aprender en el marco de un programa de recreación a convivir, interactuar, participar y trabajar en grupo con otros, estas habilidades poco a poco trascienden a la vida cotidiana y van generando cambios en los patrones culturales.
- El juego y la recreación permiten a las personas “ser”. En un programa de recreación por ejemplo, se observa como una persona pone en escena su comportamiento agresivo, o por ejemplo se observa los comportamientos machistas o xenofóbicos, un programa bien realizado como proceso permite que estas personas modifiquen desde su pensamiento y su comportamiento aquellas actitudes discriminativas o agresivas, lo que poco a poco permite que reaprendan y aprendan formas de vivir más pacíficas.
- Los programas de recreación pueden construirse como espacios de niños, niñas y jóvenes para que experimenten y construyan ambientes realmente democráticos. Espacios donde se descubre que las relaciones horizontales son posibles, donde la opinión y la inclusión en procesos de toma de decisiones, es un hecho que puede trascender a la vida cotidiana, sólo por dar algunos ejemplos.

El beneficio se concreta en la vivencia, de ahí la necesidad de establecer la relación entre los programas y servicios y las respuestas que la comunidad necesita. De acuerdo con Crompton<sup>2</sup>, la recreación puede contribuir a:

- Desarrollo económico: La recreación puede ser utilizada para mejorar la infraestructura de la comunidad a partir de la construcción de infraestructura, servicios y programas, fuentes de trabajo y en general

---

<sup>2</sup> Ibidem



resultados que mejoran la calidad de vida. Aquí se considera de mucha importancia el hecho que en los procesos de planeación urbana y desarrollo de las ciudades y municipios, sea considerada La recreación como un elemento que contribuye a la sostenibilidad y en general a una mejores entornos para las personas.

- Turismo: Entornos más atractivos, planificados, programas y servicios orientados a estimular la valoración del patrimonio cultural y natural del país, el cuidado de sus activos, el conocimiento de su historia, etc.
- Fomento de los negocios: Ciudades y municipios más cuidados, con programas y servicios atractivos para la comunidad, atraen inversionistas y promueven el espíritu empresarial.
- Parques y espacios recreativos: La existencia de parques en las comunidades no sólo ofrece a sus habitantes entornos de una mayor calidad, sino que contribuye a la sostenibilidad del entorno y lo hace más atractivo para la dinamización de procesos de cohesión comunitaria, interbarriales, interlocales, etc.

#### Contribución a la solución de problemas sociales:

- **Prevención del crimen:** El uso de programas de ocio y recreación puede contribuir a prevenir y reducir el crimen en las comunidades. Hay una fuerte evidencia que muestra el éxito de los programas que son estructurados para dar soporte social desde adultos líderes, liderazgo juvenil, una atención permanente e individualizada a los participantes, un sentido de pertenencia al grupo, inclusión de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones acerca de los programas y oportunidades de servicio a la comunidad. Estos, además de contribuir a la solución de un problema social, reducen costos para el sector de la justicia pues cumplen una labor preventiva, educativa, y en muchos casos de rehabilitación o procesos de re-educación.
- **Estilos de vida de saludables:** Cada vez ha cobrado mayor reconocimiento el hecho que la clave en la reducción de costos de la



salud pública, aspecto que no está siendo suficientemente manejado por el sistema de salud. Los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente.

- ***Estrés medioambiental:*** El estrés medioambiental puede involucrar tanto la dimensión psicológica emocional –frustraciones, miedo, angustia– y respuestas de afrontamiento de situaciones difíciles asociadas a respuestas fisiológicas que demandan una gran cantidad de energía y contribuyen a la fatiga y otros problemas. Este es un problema que experimenta en la vida diaria una gran cantidad de población, particularmente en las ciudades más grandes. En este sentido los programas y servicios de recreación son una oportunidad para relajar las tensiones de la vida actual. Las evidencias demuestran el valor terapéutico de los entornos naturales y que tienen tanto un impacto psicológico como físico. El costo del estrés medioambiental en términos de días de trabajo perdidos, y los servicios médicos, podrían por el contrario ser una fuente de financiación para los programas de recreación.
- ***Desempleo:*** Las necesidades básicas de la mayoría de las personas se satisfacen con su trabajo, por ejemplo la autoestima, el prestigio, el reconocimiento del grupo, desarrollo de conocimientos y habilidades, entre otras. Tales necesidades pueden ser cubiertas también en el espacio del ocio y el tiempo libre, la familia, etc., a pesar de la preeminencia que se la ha dado al trabajo como un satisfactor y que obstaculiza en ocasiones el reconocimiento de la importancia del ocio, la recreación y el tiempo libre en la vida de las personas.



El desempleo y sus consecuencias constituye uno de los más graves problemas sociales a los que se enfrenta el mundo contemporáneo y Colombia no es la excepción, y es un problema que pareciera que sólo está en manos de unos pocos resolver. Hasta que punto se pregunta el sector del ocio y la recreación su responsabilidad ética y social sobre este segmento poblacional?

En estos últimos años se han desarrollado programas de ocio para personas desempleadas a través de tarjetas que han fracasado porque en últimas no se ha contado con recursos para sostenerlos. De ahí que se sugiera la generación de programas de empleo que favorezcan la participación en actividades de ocio.

De acuerdo con Lobo<sup>3</sup>, dadas las privaciones psicológicas y económicas para las personas desempleadas, sería recomendable que las instituciones públicas de ocio animaran a las personas desempleadas a utilizar las instalaciones deportivas locales mediante campañas de concientización.

- Si existen ofertas de tarifas reducidas, éstas deberán anunciarse en lugares frecuentados por las personas desempleadas, como agencias de empleo y centros de formación.
- Trabajando en colaboración con agencias de empleo y centros de formación, los proveedores de actividades de ocio y recreación deberán buscar subvenciones y acuerdos para proporcionar a los desempleados tarjetas de acceso a los servicios ofertados en las instalaciones públicas sin que esto suponga desventaja económica alguna.
- Las provisiones de fondos para la participación de las personas desempleadas en actividades de ocio y recreación no deben

<sup>3</sup> LOBO, Francis. La manifestación del desempleo como un obstáculo para el ocio y el desarrollo humano. En Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao, 2000. Pág. 75-83



limitarse a figurar únicamente en las declaraciones de principios, sino que se debe fomentar su aplicación efectiva.

- Se fomentarán las asignaciones de fondos dedicados a ellos en sus políticas de prestación de servicios, mediante estrategias tales como: programas de carácter general, pero en el caso de que se desarrollen programas específicos para los desempleados, éstos deberán actuar como pilares básicos que conduzcan a la integración social y la aceptación de la comunidad.

Existen muchos ejemplos, de cómo el ocio y la recreación pueden contribuir a la calidad de vida de personas en muy diversas condiciones.

El reto seguirá siendo entonces educar para un ocio y una recreación orientadas al desarrollo humano y que los seres humanos estén en capacidad de tomar decisiones cualificadas en este sentido. Para Roberts<sup>4</sup>, las auténticas amenazas a la calidad del ocio durante este nuevo siglo, siguen siendo las del siglo XX: desempleo, pobreza, guerra, reclusión, mala salud, rupturas sociales y familiares. Sin embargo, para quienes se sienten insatisfechos con su calidad de vida de ocio, y quieran sentirse armonizadas con sus circunstancias, dependerá en gran medida de las rutinas específicas y de la capacidad para acceder a oportunidades orientadas al desarrollo humano.

---

<sup>4</sup> ROBERTS, Kenneth. Ocio y Desarrollo Humano en un Futuro Inmediato. En Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao, 2000. Págs. 105 – 107.



## LOS BENEFICIOS DE LA RECREACION EN LOS DIFERENTES CICLOS DE LA VIDA

### BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS:

De acuerdo con Castelo<sup>1</sup> a la recreación se le ha dado un lugar de "segunda mano" o de "hermana menor". Aunque nadie niega este derecho y su importancia, se le ubica en un lugar subsidiario y dependiente. De esta manera si bien en diversas disciplinas se le da una especial significancia, su uso es limitado y en los espacios de la Educación Formal, la Familia, la Ciudad como estructura urbana hay señales claras de no estar pensadas y proyectadas considerando el ejercicio del derecho a jugar de los niños que no busque otro fin que el del placer y el bienestar personal y social.

A pesar de ser explícito el derecho en la Convención de los Derechos del Niño en su artículo 31, numerales 1 y 2, se debería asegurar su presencia en las legislaciones más allá del discurso y las generalizaciones asegurando su inclusión en la vida cotidiana de los niños, las niñas y los jóvenes.

La importancia de las actividades en el tiempo de ocio en el desarrollo psicológico, cognitivo y físico por mencionar algunos de sus beneficios es reconocido en todas las sociedades.

Los programas de ocio y recreación contribuyen al desarrollo de niños y jóvenes, a la construcción de identidades sociales y personales, previenen y potencian acciones sociales y educativas tendientes a superar problemas como



la adicción a las drogas, la delincuencia, el asilamiento, la depresión, entre otras, y un medio para la dinamizar procesos de inclusión social y participación genuina, por mencionar algunos de sus efectos e impactos; sin embargo, aún es necesario seguir en la tarea de reivindicar este derecho, desde lo normativo y la concreción de los planes y programas que operativizan el derecho.

La Convención de los Derechos del Niño plantea que *"los estados partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente de la vida cultural y en las artes"* (Art. 31. Punto 1).

Al respecto, Lorente et. al., <sup>ii</sup>, plantean que:

"en la construcción sintáctica del Artículo de referencia "descanso y esparcimiento", "juego y actividades recreativas" son expresadas de manera tal que inducen a pensar que se está ante fenómenos socio-culturales diversos y heterogéneos aunque pertenecientes a un mismo rango analítico-epistemológico. Sin embargo, una lectura más detenida de tales fenómenos indican que "descanso y esparcimiento" harían una referencia más precisa a la dimensión de las necesidades básicas (Maslow, 1981), mientras que juego y actividades recreativas estarían refiriéndose al ámbito de los satisfactores de esa necesidad (Max Neef, 1993)".

La apreciación que realizan estos autores se considera relevante en la medida que como hemos mencionado en el marco de programas como éste de Juégate los Juegos, es necesario avanzar en las construcción de las categorías conceptuales implícitas en el proceso de garantizar y proteger este derecho y las vías a través de las cuales concretar los satisfactores que garantizan y potencian la realización de necesidades y el desarrollo humano, para no quedarse en un planteamiento funcionalista que atravesado por ideologías y valores no explicitan en últimas a que tipo de desarrollo le apuntan, particularmente cuando hablamos de infancia y juventud, y a la construcción de qué tipo de sociedad.





Los programas de recreación dirigidos a los niños pueden promover la no violencia de manera estructural y desde los patrones de comportamiento individual en particular, así:

- Sensibilización a los adultos y las instituciones en relación con los derechos del niño
- Formando a los niños y las niñas para una participación responsable, pero igual donde se respete su participación real en los procesos. Escucharlos, con base en ello construir sus propias propuestas.
- Incrementando el nivel de acceso de los niños y niñas a oportunidades recreativas sin discriminación por raza, sexo, etnia o condición económica.
- Diseñando y poniendo en marcha programas de educación para el ocio, la recreación y el tiempo libre desde la escuela y la universidad.
- Generando programas intergeneracionales donde no únicamente el niño sea el participante sino la familia, la escuela y la comunidad.
- Los programas de recreación aportan al desarrollo de los niños y las niñas desde todas sus dimensiones (cognitiva, afectiva, axiológica, comunicativa, etc.)

## BENEFICIOS PARA LOS JOVENES:

Se ha demostrado que la recreación con los jóvenes es una excelente estrategia para su desarrollo, fortalecimiento de su identidad y en general crecimiento personal, dado que:

- Crea la oportunidad de pertenecer a grupos deportivos, artísticos, comunitarios donde encuentran el espacio para su creatividad, para la generación de proyectos, para potenciar la capacidad de autonomía, la toma de decisiones en relación con su vida y su entorno.



- Los programas de recreación son fundamentales para la prevención de la delincuencia juvenil ya que permiten trabajar sobre factores asociados como el empleo; la recreación es generadora por excelencia de empleo para los jóvenes, ocupa su tiempo de una manera autónoma y creativa, incrementa su autoestima en la medida que les permite incidir en los procesos de desarrollo comunitario, fomenta estilos de vida saludables a través de la recreación deportiva, etc.
- Contribuye a la prevención del consumo de drogas y alcohol.
- Favorece la construcción de espacios de participación y organización social.
- Contribuye el mantenimiento integral del bienestar de los jóvenes.

## BENEFICIOS PARA LOS ADULTOS

A veces los adultos, o sea aquellas personas que no entran en la categoría de jóvenes o adultos mayores, son olvidados desde sus necesidades. Es en esta etapa de la vida donde se tienen mayores responsabilidades sobre la crianza de los hijos, la producción económica, ser modelo para otros, jefes cabeza de hogar, lo que conduce a que en muchas ocasiones no dispongan de tiempo para si mismos o espacios sociales con sus amigos, familia extensa y significativos.

El no disponer de tiempo libre o tener espacios de recreación individual o en familia terminan afectando las relaciones con los hijos, con la pareja, con los amigos, o generando estados depresivos.

Es común escuchar como adultos en esta sociedad actual expresan estados inmensos de soledad e insatisfacción con la vida, incluso cuando han logrado realizar sus necesidades básicas.

La recreación en este ciclo de la vida, desde sus beneficios ayuda a:



- Mantener las autoestima
- Mantener redes sociales de apoyo
- Encontrar canales de expresión individual, en familia, o pareja
- Mantener la salud
- Encontrar satisfacción personal.
- Desarrollo espiritual.
- Salud mental.
- Armonía vida - trabajo.
- En el ámbito de la familia la recreación es un excelente medio para romper las barreras intergeneracionales, estimular emociones positivas de la relación en pareja y construir espacios de encuentro a partir de las actividades que se realizan conjuntamente.

## BENEFICIOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Para los adultos mayores la recreación guarda un potencial muy grande. En la medida que en esta etapa de la vida, usualmente las personas ya están jubiladas, o se dedican a labores del hogar, cuidado de los nietos, y en muchas ocasiones el aislamiento; la recreación se constituye en un espacio de encuentro con los amigos, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y se mantenga con buena salud.

El voluntariado en recreación es una de las alternativas que puede ayudar a que la persona en este ciclo de vida se mantenga activa y pueda aportar su experiencia y saberes a otros.

En esta edad es especialmente importante mantener una actividad física que se adecue a la edad pero que ayude a sostener hábitos de vida saludable, la cual se constituye en la mejor estrategia para tener una vida digna.

Beneficios para la vida

## CATALOGO DE BENEFICIOS

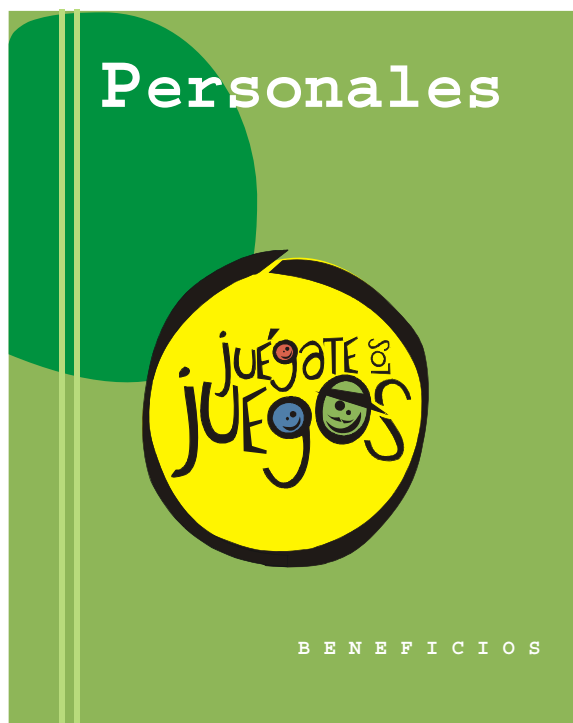


Las personas de la tercera edad, retiradas del trabajo, pueden encontrar más adecuado y estimulante vivir en comunidades donde se les ofrecen programas y servicios pertinentes y de calidad y donde encuentren entornos más seguros y saludables, aspecto importante en la medida que las tendencias poblacionales muestran que las personas adultos mayores se están constituyendo en el segmento poblacional prevalente.



## UN RECORRIDO POR LOS BENEFICIOS DEL OCIO Y LA RECREACION

La recreación y la vida activa son esenciales para la salud personal



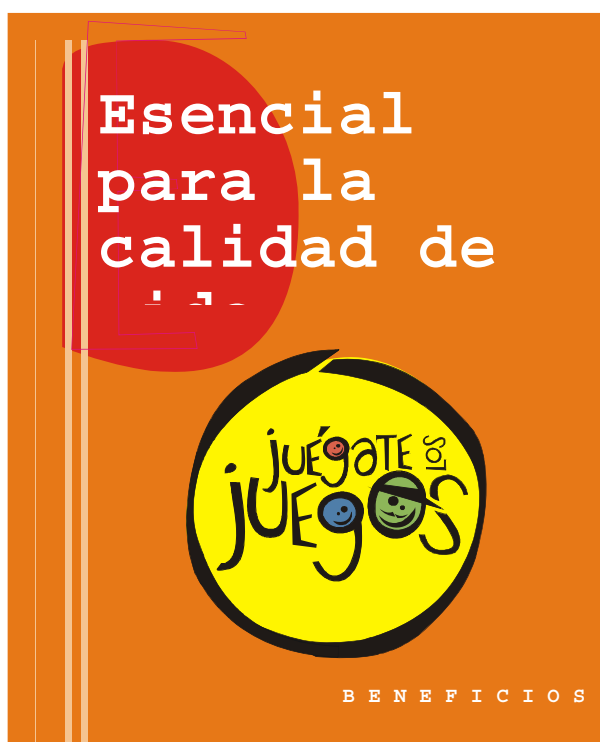
- Incrementa la expectativa de vida en mínimo dos años
- Estimulan y prolongan una vida independiente en los adultos mayores
- Disminuye significativamente el riesgo de enfermedad coronaria
- Combate la osteoporosis y diabetes
- Previene la aparición de enfermedades
- Previene que las consecuencias de enfermedades crónicas se profundicen
- Mantiene la salud mental: Manejo del estrés, de la depresión y el bienestar

emocional y psicológico

- Mejora la salud mental como un todo y por ende contribuye a la calidad de vida de la población



- Es una herramienta terapéutica utilizada en clínicas, hospitales, comunidades para ayudar a restaurar las capacidades y habilidades físicas, mentales y sociales.
- La recreación es clave para un desarrollo humano balanceado
- Estimula el desarrollo de niños y jóvenes (habilidades motoras, sociales, desarrollo de la creatividad y de la capacidad intelectual)
- Estimula el potencial físico, social, creativo, intelectual y espiritual) de los adultos
- Da oportunidades a los adultos para el aprendizaje y desarrollo permanente
- Los ambientes naturales y parques han mostrado ser significativos para el desarrollo espiritual de las personas



- La recreación y los parques son esenciales para la calidad de vida-
- Aumenta la autoestima y una autoimagen positiva fundamental para la calidad de vida personal
- Mejora los niveles de satisfacción con la propia vida
- Las familias, individuos y comunidades perciben una mejor calidad de vida
- Promueven el surgimiento y adquisición de habilidades para la vida y estilos de vida independiente en las personas con discapacidad o limitación.
- La recreación reduce las

conductas autodestructivas y antisociales.



- Reduce conductas autodestructivas y actividades sociales negativas en jóvenes (abuso de sustancias, consumo de cigarrillo, suicidio y depresión).
- Reduce el crimen particularmente a través del trabajo con pandillas juveniles
- Reduce la intolerancia frente a la diferencia especialmente construyendo espacios pluriétnicos y pluriculturales
- Reduce la desesperanza y el aislamiento

Klieber<sup>5</sup> afirma que el ocio es un contexto de relativa libertad de expresión y que el desarrollo puede al menos ser parcialmente autodirigido, al no estar totalmente determinado por lo social o biológico sino que implica el autocontrol, y siendo producto de influencias sociales y la autodeterminación de los individuos.

El ocio y la recreación proporcionan un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos. Un ocio orientado al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible y por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las

---

<sup>5</sup> KLIEBER, D.A. Leisure experience and human development. New York, Basic Books, 1999.



identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales.

Es en estos ámbitos que se crean, donde las subjetividades, el saber, el conocer y el hacer, se ponen en juego como un todo, donde quienes viven la experiencia, se encuentran con su propia individualidad y en un cara a cara con los otros, familia, amigos, íntimos y extraños que propician nuevas relaciones dentro un marco de significado y sentido para el sujeto.

Para Tabares<sup>6</sup>, el ocio bajo la actual perspectiva de la relación entre ocio y desarrollo humano, deberá ubicar gran parte de sus esfuerzos en las necesidades reales de los ciudadanos, intentando identificar e interpretar las regularidades que subyacen en los hábitos de la gente y su relación con la construcción de mejores vidas humanas.

El ocio facilita la individualización en el sentido que proporciona la posibilidad de explorar vías alternativas de pensar y existir, pueden utilizarse para apartarse de la mayor parte de las personas que conforman el mundo social: La imaginación y la experimentación creativa necesarias para la individualización usualmente suceden en soledad, pudiendo beneficiarse especialmente de la ausencia de evaluación de otras personas, pero el entorno desempeña un papel al reconocer y reforzar la expresión de talentos y gustos particulares.

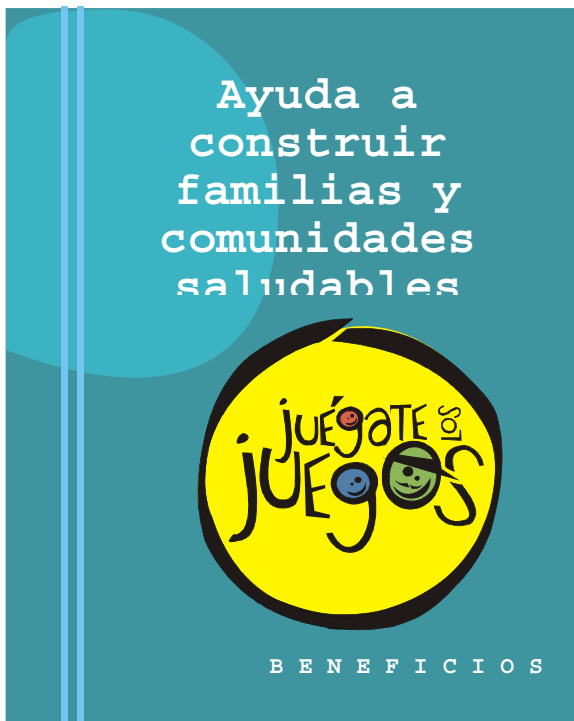
La individuación y la identificación desempeñan una función dialéctica en el ocio para provocar la formación de una identidad propia. Los procesos dialécticos de diferenciación e integración, de identificación e individuación y de exploración y compromiso sugieren una serie de propuestas específicas sobre la relación entre identidad y ocio, como afirma Klieber<sup>7</sup> y su incidencia sobre los procesos de desarrollo humano.

---

<sup>6</sup> TABARES, José Fernando. EL DESARROLLO HUMANO COMO MARCO DE ANÁLISIS DEL OCIO EN LA ACTUALIDAD. En II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Memorias [www.funlibre.org](http://www.funlibre.org). 2001

<sup>7</sup> KLEIBER, D.A. Leisure experience and human developmet. New York: Basic Book. 1999. Pág. 65





- Las familias que se recrean juntas están juntas, lo cual permite que niños y jóvenes se entiendan y que las parejas compartan intereses
- Proporciona seguridad y espacios de desarrollo a los niños
- Forma líderes que sirven a la comunidad de diferentes maneras
- Construye habilidades sociales y estimula la participación dentro de la vida comunitaria.
- Construye comunidades autosuficientes a través de la organización y trabajo con grupos de recreación, deportivos,

intergeneracionales, etc.

- Ayuda a las comunidades a conocer y comprender su historia, su cultura y su vecindario
- Pague ahora o pague más tarde: La recreación reduce los costos en salud, los servicios sociales y los costos de la policía y administración de justicia
- Reduce tanto la incidencia como la severidad de la enfermedad y la discapacidad, reduciendo los gastos en salud
- Da soporte a las familias Reduciendo los costos en servicios sociales y servicios de cuidado
- Reduce el crimen y la disfunción social reduciendo costos en policía, justicia y encarcelamiento

Para Edginton, e t., al., el ocio es un constructo multidimensional en el cual uno es relativamente libre de las limitaciones, tiene un sentimiento de afecto positivo, es motivado por fuerzas internas, y tiene un sentido percibido de



libertad, estos autores vinculan el ocio con la satisfacción de la vida y sugieren que puede promover un sentido de bienestar, felicidad o calidad de vida.

La recreación facilitadora en la mediación de procesos de desarrollo humano, requiere entre otras condiciones: comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y ocio y tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal, tal como la plantea Inés Moreno<sup>8</sup>.

La recreación y los parques son importantes generadores económicos en la comunidad

Mejora el desempeño en el trabajo incrementando la productividad, reduciendo el ausentismo, y los accidentes de trabajo

Atrae el turismo y el uso de los servicios recreativos de la comunidad

Es generador de empleo a través de parques y programas

Pequeñas inversiones en recreación y parques conducen a ganancias mayores a través de los eventos, el desarrollo de capital y la oferta de servicios mediante un efecto multiplicador

Incrementa el valor de las propiedades (parques)

Los espacios y parques naturales son esenciales para la supervivencia ecológica

Los espacios verdes protegen el hábitat, la biodiversidad y la integridad ecológica

Los espacios verdes mejoran la calidad del aire

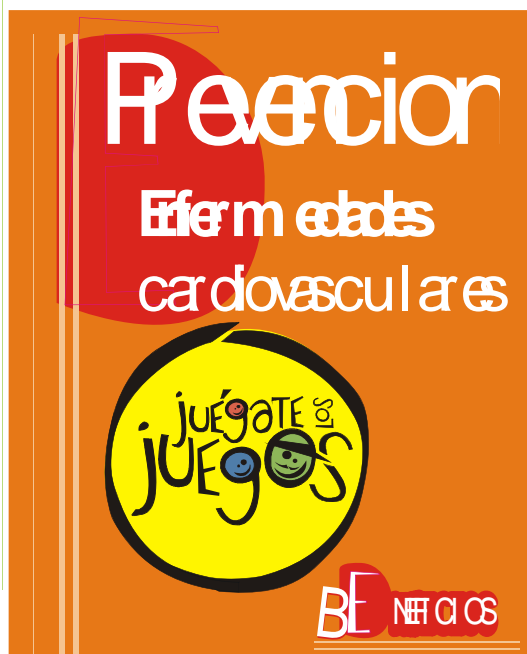
---

<sup>8</sup> MORENO, Inés. El ocio creativo: un camino para el desarrollo humano. En 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao. 2000.



## UN RECORRIDO POR LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### LAS VENTAJAS DE MANTENERSE ACTIVO SON NUMEROSAS:



Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es el efecto sobre su perfil de riesgo. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardíacas y diabetes, hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas. Esto demostraría que no es poco saludable estar obeso, siempre que se esté en forma.

Las personas con un estilo de vida



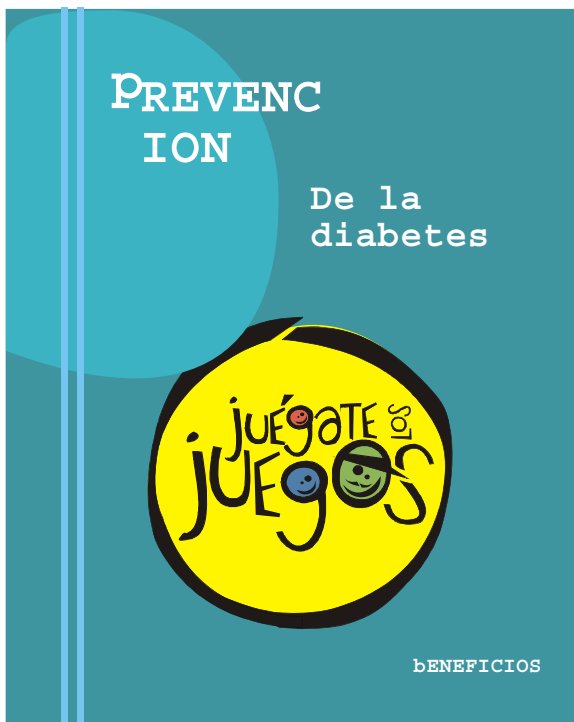
activo y que están relativamente en forma tienen la mitad de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiaca que las personas que llevan una vida sedentaria.

Las personas obesas que practican ejercicio, tienen menor riesgo de padecer una enfermedad cardiaca o diabetes, que las que no realizan ninguna actividad física.

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiacas graves o morir por su causa.

Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardiacas.

También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardiacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte. Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebrovasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias.



La falta de actividad constituye un factor de riesgo en el desarrollo de la diabetes de tipo II. La probabilidad de que personas muy activas padezcan esta enfermedad es de un 33 a un 50 % menor. Asimismo, se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

La incidencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Frecuentemente se atribuye a un aumento de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es

también un factor de riesgo.

Según los estudios, en las personas que son más activas el riesgo de desarrollar diabetes es un 30–50% menor que en las que son sedentarias. Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o posiblemente previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado diabetes.

Hay algunos estudios que han demostrado que realizar ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30–40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control de glicemia (azúcar en sangre) de los diabéticos.

Una actividad física moderada o intensa reduce el riesgo de contraer cáncer de colon, de pulmón y de mama. Parece ser que mantenerse físicamente activo



reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y que la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%. La actividad física podría también tener un impacto en otros tipos de cáncer, pero todavía no hay pruebas suficientes que lo demuestren.

## Musculos y huesos En buen estado



**B**enefICIOS

Además de una dieta rica en calcio, la actividad física es también muy importante para la formación de huesos fuertes y sanos.

La actividad física es una manera de comunicarle a sus huesos que necesitan ser fuertes. Igual que al hacer ejercicios sus músculos se tornan más grandes y fuertes, el ejercicio obliga a los huesos a trabajar más, lo cual ayuda a reforzar y crear mayor masa ósea.

El formar mayor masa ósea es muy importante entre los niños y adolescentes porque es en esa edad que los huesos crecen más.

Los estudios demuestran que pasar largos períodos de tiempo con poca o ninguna actividad física puede resultar en pérdida de la masa ósea, lo cual aumenta los riesgos de osteoporosis o fracturas de los huesos.

Actividades que someten a los huesos a peso, tal como caminar o correr, son las mejores formas de actividad física para fortalecer los huesos y hacer que trabajen más.



Practicar ejercicio físico con regularidad fortalece los músculos, los tendones y los ligamentos, y aumenta la densidad ósea. Se ha descubierto que las actividades en las que soportamos nuestro propio peso (como correr, patinar y bailar) mejoran la densidad ósea durante la adolescencia, ayudan a mantenerla durante la edad adulta y retrasan la pérdida de masa ósea que se produce habitualmente con el paso de los años (osteoporosis).

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas.

El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda.

No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.



Varios estudios demuestran que la actividad física mejora el bienestar psíquico, la forma en que afrontamos el estrés así como las funciones mentales (como la toma de decisiones, la planificación y la memoria a corto plazo), reduce la ansiedad y regula el sueño.

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico

con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones.

años también se reduce el riesgo

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay cientos de estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el





ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.

Un nuevo estudio llevado a cabo por la Universidad del Centro Médico de Duke,



en Durham, N.C., demostró que los ejercicios aeróbicos pueden ser tan efectivos como los medicamentos para combatir la depresión – y más fácil de mantener a largo plazo.

Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión y ansiedad han sido correlacionales. Si bien, no se puede afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el

ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo (Weinberg & Gould, 1996).

La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos. Se



ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.

En definitiva, como señalan Weinberg & Gould (1996), se puede decir que:

- Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.
- Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.
- La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión.
- Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.
- El tiempo total de ejercicio a la semana no está relacionado con cambios en la depresión.

El Instituto Nacional de Salud Mental convocó a un grupo de expertos para discutir las posibilidades y limitaciones de la actividad física para afrontar el estrés y la depresión (Morgan y Goldston, 1987). En lo referente al ejercicio crónico y a la salud mental, el grupo llegó a las siguientes conclusiones:

- El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar.
- El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad.
- La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel – de suave a moderado – de la depresión y la ansiedad.
- Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos como el neuroticismo y la ansiedad.



- Por lo general, la depresión grave requiere tratamiento profesional, lo que puede incluir medicación, terapia electroconvulsiva y/o psicoterapia, con los ejercicios físicos como elemento complementario.
- Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés.

La actual opinión clínica sostiene que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros.

Las personas físicamente sanas que necesitan medicación psicotrópica pueden hacer ejercicios sin ningún temor si los realizan bajo estrecha supervisión médica.

Se ha descubierto que la práctica regular de algún tipo de ejercicio alarga nuestra vida (al reducir el riesgo de contraer enfermedades) y mejora nuestra calidad de vida (preservando la salud mental y aumentando la flexibilidad y la estamina). A medida que avanzan las investigaciones, se prevé que el papel de la actividad física con respecto a la salud y el bienestar adquiera más preponderancia que la que ha tenido en los últimos años.

La motricidad, la coordinación, el ritmo, entre otros, representan una condición no solo importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo. La adquisición de ciertas destrezas se reflejarán en estilo de vida actual, el poder caminar, saltar, correr, coger objetos, e inclusive la decisión de tomar o no tomar, de fumar o no, parte del desarrollo de cada uno de nosotros.

En el estilo de vida se pueden “adoptar” o no las siguientes opciones:

- Tabaco
- Alcohol
- Drogas



- Obesidad
- Estrés
- Sedentarismo

Contribuye al  
buen  
funcionamiento  
DEL SISTEMA  
INMUNOLOGICO



**B**enefICIOS

El sistema inmunológico tiene la función de detener o eliminar organismos infecciosos o cuerpos extraños que se introducen en nuestro cuerpo. Cuando nuestro organismo es invadido por dichos gérmenes o sustancias desconocidas, dicho sistema reacciona y comienza a fabricar sustancias químicas encargadas de destruirlos.

Cada día estamos expuestos a multitud de factores que pueden debilitar nuestro sistema de defensas (sistema inmune) contra infecciones y otros agentes dañinos.

Una alimentación desequilibrada, el humo del tabaco, la contaminación ambiental, el estrés y *el sedentarismo*, provocan que nuestro organismo y sistema inmunológico se debiliten. Esto hace que contraigamos fácilmente cualquier infección (catarros, gripes, cistitis, etc.) y que nos dure mucho más tiempo.

Al momento de realizar alguna actividad física recreativa o deportiva, se incrementan las necesidades de consumo de energía, la cual va a suplir las que se gastaron en un momento de la actividad



## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

### BIBLIOGRAFIA

ADAMS, Jane. Re-positioning and recreation: A Personal Perspective. En Parks and Recreation in the 21 st. Century – Chapter III. Ed. Mobley Tony and Newport Dan. NRPA. 1998. Págs. 111- 112.

AROSTEGUI, I.. (1998). Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad Autónoma del País Vasco. Universidad de Deusto.

BORTHWICK-DUFFY, S.A. 1992. Quality of life and quality of care in mental retardation. En: Mental retardation in 2000. Berlin: Springer Verlag.

BURDEN, Josephine. Desarrollo de la persona más desarrollo de la comunidad igual a desarrollo humano. En Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao, 2000. Págs. 175 – 184.

CHASE, Ronald. Marketing, advocacy, and communications to the public. En Parks and Recreation in the 21 st. Century – Chapter III. Ed. Mobley Tony and Newport Dan. NRPA. 1998. Págs. 113 – 118.

CUENCA, Manuel. Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao, Ed. Manuel Cuenca Cabeza, 2000.

CROMPTON, John. Repositioning leisure services. En Managing Leisure An International Leisure, Vol. 5, 65 – 67. April, 2000

CORTINA, Adela. La ética de la sociedad civil, cap.3, Ed. Anaya, 1994. Pág. 35 – 58.

CUSHMAN, Grant. Ocio, desarrollo humano y política social: Una perspectiva neocelandesa. En 6º. Congreso Mundial de Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao. 2000.

EDGINTON, CH., HANSON, J.C., EDGINTON, C., HUDSON, S.D. Leisure Programmng. A Service centered and Benefits Approach, Boston, McGraw-Hill, 1998.

HENDERSON, Karla. Desarrollo Humano y Ocio justo. En Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao, 2000. Págs. 25 – 36.

JOHNS, Richard. Marketing, advocacy, and communications to the public. En Parks and Recreation in the 21 st. Century – Chapter III. Ed. Mobley Tony and Newport Dan. NRPA. 1998. Págs. 159 – 164.

KELLY, John. Leisure Identities And Interactions Significados Del Ocio: Una Introduccion - Universidad Illinois. 1983 London George Allen y Unwin.

KLEIBER, Douglas. Leisure experience and human developmet. New York: Basic Book. 1999.



KUTSKA, Ken. Marketing, advocacy, and communications to the public. En Parks and Recreation in the 21 st. Century – Chapter III. Ed. Mobley Tony and Newport Dan. NRPA. 1998. Págs. 166 – 171.

LEVI, L., ANDERSON, L. 1972. Population environment and quality of Life. Ponencia Sueca para la Conferencia Mundial de Población. Royal Ministry for Foreign Affairs.

LEIBER, Douglas. Implicaciones del compromiso y separación como experiencias de ocio relativas al desarrollo Humano. En 6º. Congreso Mundial de Ocio y Desarrollo Humano. Memorias, Bilbao, 2000, págs 66-71.

LOBO, Francis. La manifestación del desempleo como un obstáculo para el ocio y el desarrollo humano. En propuestas 6º. Congreso Mundial de Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao, 2000. Págs. 75 – 84.

MARIN, W. (1997). La medición de la Calidad de Vida en los Municipios. Revista Javeriana. Tomo 29. No. 638

NAHRSTEDT, Wolfgang. Ocio: el camino para la paz entre culturas ¿Las próximas “escenas” para el desarrollo humano?. En Propuestas para I Congreso Mundial de ocio y desarrollo humano. Bilbao: 2000.

OSORIO, E. 2000. Los Beneficios de la Recreación desde una perspectiva del Desarrollo Humano. Ponencia IV Simposio Nacional de Vivencias y Gestión. Cali. [www.funlibre.org](http://www.funlibre.org).

PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA – COLDPORGES . *Plan Nacional de Recreación*, 2002- 2010.

---

<sup>i</sup> CASTELO Ariel. Derechos de niños, niñas y adolescentes en la vida cotidiana - ¿Para qué un nuevo código? Montevideo, mayo de 1998.

<sup>iii</sup>Lorente Marcela, Pavia Víctor, Quinteros Norma, Verbic Florencia. Equilibrio entre el ocio casual y el ocio serio - estrategias de ruptura el derecho al juego. Trabajo práctico realizado en el contexto de la carrera de Posgrado: Especialización en Derechos del Niño y Políticas Sociales para la Infancia y la Adolescencia. Modulo 1: La protección de la infancia en el marco de los derechos humanos. Universidad Nacional del Comahue. Dirección de Educación Continua