



Actividad física y tiempo libre en la Universidad Mariana: “Fortaleciendo la permanencia”

John Edison Chaucanez Erazo¹
Richard Estacio Gómez²

¹ Licenciado en Educación Física. Docente Universidad Mariana, Pasto. Correo electrónico: jchaucanez@umariana.edu.co

² Magíster en Educación. Coordinador Cultura. Universidad Mariana, Pasto. Correo electrónico: jestacio@umariana.edu.co

Se hace necesario fomentar en los estudiantes, el saber utilizar su tiempo libre a través de la participación en las diferentes alternativas que brinda la Universidad Mariana. Los deportes, los juegos tradicionales, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. Así, la recreación dirigida que se efectúa al aire libre, entre otras actividades, son medios que se destaca en la promoción de hábitos de vida saludables.

El buen uso del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de sus actividades, que le permite trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida; es un factor esencial en la vida moderna; es un medio para reducir los índices de delincuencia, aportar a la parte física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual (Meneses, 2013, párr. 1).

Aprovechar el tiempo libre en la Universidad Mariana es imprescindible, toda vez que contribuye al tan anhelado desarrollo integral del ser humano. Esta dinámica formativa contempla no solo las dimensiones de lo cognoscitivo, sino también lo sicomotor, lo afectivo, lo psicológico y lo volitivo. Toda persona goza de espacio para la utilización del tiempo libre, de las obligaciones cotidianas de estudio o de trabajo; este tiempo sirve idealmente para el descanso, el alejamiento de la rutina y la realización de las actividades diferentes pero relajantes y quizás formadoras; sin embargo, es notorio evidenciar cómo, a medida que la técnica, la ciencia y la tecnología, facilitan el desempeño humano y éste dispone de más espacios de tiempo libre, lo emplea con frecuencia en actividades poco edificantes que no contribuyen a su crecimiento integral y es muchas veces mal utilizado.

Hoy en día la actividad física se caracteriza básicamente por presentar una relación directa con los cambios sociales. Sus resultados son

introducidos en la práctica y se convierten en una necesidad para el desarrollo humano; de esta manera, se trata de hacer un énfasis con los desafíos actuales de la rama del saber y se mira la necesidad de conocer de qué forma es comprendido y apoyado por la sociedad y, a su vez, comprobar cómo ésta se inserta en su contexto respondiendo a las expectativas y exigencias sociales con acciones comprometidas, relevantes y oportunas.

La práctica físico-deportiva como recreación, debe mostrarse como una actividad especialmente lúdica, divertida, generadora de placer; debe establecerse de forma sistemática y rigurosa. Se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

La interrelación entre la recreación física y el deporte masivo le da el realce valorativo al trabajo, puesto que éste sirve para controlar y corregir la marcha del proceso en general y, en particular, de cualquiera de sus componentes; de ahí la importancia manifiesta en la interrelación de ambas, ya que las actividades recreativas incentivan la práctica sistemática y con un cierto grado de responsabilidad propician la unión del equipo y la motivación deseada para la práctica del deporte. (Goyo, s.f., párr. 10).

Son precisamente el deporte y la recreación física, una de las causas de gran influencia para alcanzar estos objetivos a través de un plan de actividades. Así, se busca lograr un nivel formativo que fortalezca los hábitos, habilidades y valores que forman actitudes hacia la solución de las problemáticas presentadas en la vida de los practicantes y personas de cualquier comunidad, por difíciles que sean, lo cual erradicaría las connotaciones negativas que hayan podido tener al respecto.

En ese sentido, las actividades deportivas propenden por el fomento, promoción y desarrollo de programas, proyectos y actividades



en las diferentes modalidades, que aporten a la formación integral y a la calidad de vida de la comunidad universitaria, para la práctica del deporte y la recreación de estudiantes, docentes y administrativos; de esta manera es que ‘Re-créate en la U’, es un espacio que fomenta la actividad física, la cual se realiza cada quince días en el campo polideportivo de la Universidad Mariana, aportando significativamente al proceso de permanencia estudiantil, como lo manifiesta Rivera, uno de los estudiantes entrevistados:

Estos eventos como Re-créate en la U o las rumbas dirigidas no solo son espacios que me permiten mantenerme en forma, sino también, pasar de un ambiente estudiantil a uno de recreación y de convivencia; son opciones saludables y divertidas para mejorar la calidad de vida de todas las personas, jóvenes y adultos, hombres y mujeres; estos espacios de recreación no exigen sexo, edad o requerimiento alguno para participar; solo es necesario tener las ganas, la actitud y el gusto de querer hacerlo, sin tener miedo al ridículo.

Es ahí donde radica el éxito de la misma. Muchas veces, cuando nos encontramos en etapas de crisis familiares, estrés, ansiedad o depresión, cuando nos vemos atareados en el estudio o cuando simplemente no sabemos qué hacer, este tipo de eventos y el éxito de los mismos permite no solo fomentar la confianza en uno mismo, sino también superar etapas de soledad y timidez; permiten interactuar y establecer nuevas relaciones, liberar tensiones, cargas emocionales; en sí, hacen posible desarrollar la autoestima, además de ser una forma divertida para mantenerse en forma y gozar de buenos momentos.

El deporte y la actividad física, como actividades sociales reconocidas, no escapan a la evolución y transformación social-cultural; se debe pensar en un ambiente de estudio más dinámico, que convoque a los estudiantes y que los retenga, no desde el autoritarismo de los currículos

forzados, sino desde espacios alternativos de aprendizaje que admitan relacionarse de una mejor manera y lleven a tener un mayor control acerca de su vida. Actividades como: teatro, danza, música, juegos, deportes, actividades lúdicas, etc., fomentan el trabajar en equipo, ayudan a coordinar puntos de vista con los demás, a asumir responsabilidades, resolver conflictos, y también a fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes.

Asumir las actividades deportivas, recreativas, culturales y lúdicas como una actividad mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprender sus beneficios en cada una de sus dimensiones.

En esa medida, la Universidad Mariana, por medio de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario ofrece y lidera espacios de fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludable, con la creación y puesta en marcha de ‘Re-créate en la U’, como una estrategia para disminuir la incidencia del consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes universitarios, estimular la práctica de estilos de vida saludable, fomentar la actividad física en el contexto educativo y, finalmente, permitir que la institución se dé a conocer por motivar diferentes espacios de esparcimiento.

A manera de conclusión, podemos señalar que la actividad física permite contribuir a la formación integral, ayudando a la conservación de la salud y generando hábitos de vida saludables; a su vez, mediante ‘Re-créate en la U’ se genera espacios alternativos para que el estudiante participe de actividades lúdico-recreativas y de esta manera ocupe su tiempo libre positivamente, dada la contribución con el proyecto de permanencia estudiantil.

Referencias

Goyo, J. (s.f.). Plan de actividades físicas-recreativas para la práctica del fútbol en niños entre 10-12 años. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos102/plan-ac->



tividades-fisicas-recreativas-futbol-ninos-10a-12-anos/plan-actividades-fisicas-recreativas-futbol-ninos-10a-12-anos.shtml

Meneses, E. (2013). Proyecto de recreación y tiempo libre. Recuperado de <https://es.slideshare.net/libiaelizabethmenesestorres/recreacion-y-tiempo-libre-2013-27388528>