



Volumen 6 No. 2  
traves. emprend.  
Jul-Dic 2022  
e-ISSN: 2539-0376

# La recreación, vista desde un pensamiento emprendedor

**Johana Lizeth Gómez Palacios**

**Diego Andrés Pinza Pianda**

Programa de Licenciatura en Educación Física

Universidad CESMAG

## Resumen

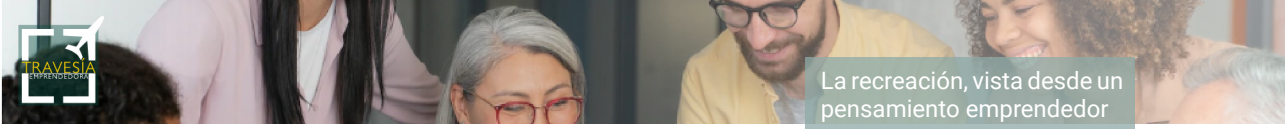
En el siguiente texto se hablará de la importancia de la recreación en la humanidad, para lo cual se dará a conocer su versatilidad, puesto que son actividades orientadas a diferentes contextos y poblaciones, que aportan en la mejora de la calidad de vida de quienes la practican y como herramienta para el buen uso del tiempo libre. Así mismo, se hablará de los beneficios que la recreación puede otorgar a las personas y cómo se orienta a generar una forma de emprendimiento innovador y recursivo, para buscar maneras de crear empleo a través de distintos conocimientos y habilidades que posee el licenciado en Educación Física.

*Palabras clave:* recreación, actividad física, beneficios, emprendimiento.

## Introducción

Es evidente que la recreación satisface las necesidades de interacción de los seres humanos. Por lo tanto, la creatividad es un factor primordial para establecer actividades que generen bienestar y mejoren la calidad de vida, mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con el contexto social.

La idea que se quiere dar a conocer en cuanto a la recreación es que son actividades con una gran ventaja: no necesitan de mucho material didáctico para ser ejecutadas, además, se pueden desarrollar en diferentes contextos y poblaciones. Así mismo, desde una mirada emprendedora, la recreación genera autoempleo para docentes que no han logrado pasar los concursos docentes o aquellos que no deseen un trabajo en un ambiente escolar. Cabe mencionar que, la recreación es de interés público y social, por ello, es importante tener en cuenta la población que se va a intervenir, se debe



incitar a que estas actividades sean de manera voluntaria y libre, para que el participante disfrute de jornadas recreativas, además de cumplir con sus expectativas.

En este orden de ideas, el empleo es uno de los derechos fundamentales para los ciudadanos. En la actualidad, hay una fuerte problemática por falta de oportunidades, pero no debe ser un impedimento para generar empleo y poner en práctica las habilidades que se posee, para ayudar a mejorar las condiciones de vida y facilitar el desarrollo económico y social del país, en circunstancias de equidad y bienestar, ofreciendo oportunidades que orienten y propicien un desarrollo integral.

## Desarrollo

Hoy en día, muchas personas buscan una manera diferente y divertida de pasar el tiempo con sus amigos, familiares o consigo mismo, con el fin de hacer un buen uso de su tiempo libre y aportar a su salud, por ello, optan por realizar actividades empíricamente o guiarse por un video que llame su atención.

Así, una de las formas más comunes es la realización de actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) la define como “todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud” (párr. 2). Entre las acciones más comunes a realizar se encuentran las caminatas, salir en bicicleta, bailar y jugar.

Con base en lo anterior, se puede mencionar que, dentro de la actividad física, se encuentra una gran variedad de posibilidades, una de ellas es la recreación, un conjunto de actividades orientadas a la diversión, relajación y entretenimiento de las personas. Cabe resaltar que esta es adaptable a cualquier situación y población, consiguiendo ser ejecutada en lugares cerrados o abiertos, en medio de la naturaleza o en la gran ciudad, con diferentes grupos poblacionales, desde niños hasta adultos mayores. Por su parte, Hernández Mendo (como se citó en Benítez et al., 2015) considera:

Necesario buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre que permita al individuo su formación como persona como la cuestión principal que tira en torno a la búsqueda permanente del tiempo libre. Ahora bien, la ausencia de experiencias de recreación no permite, a priori, *ocupar* adecuadamente el tiempo libre, transformando la tendencia natural de juego, dinámica del ser humano en hábitos sedentarios que impiden al hombre desarrollarse como tal y lo convierten en un centro de diferentes enfermedades degenerativas y crónicas, provocadas por los hábitos poco saludables adquiridos. (pp. 52-53)

## Figura 1

### *Recreación para niños*



En otras palabras, la recreación no solo es un medio para la diversión, el disfrute, la relajación o el esparcimiento, sino que tiene diversos beneficios en diferentes áreas de la vida, como personal, social, psicológica, ambiental y física. Algunos beneficios de la recreación son los siguientes: desarrollo personal, la independencia, la autoconfianza, desarrollo de la capacidad de liderazgo, mejora la creatividad, la memoria, disminuye niveles de estrés, ansiedad, aporta a mantener un buen estado físico, disminuye riesgo de padecer enfermedades cardíacas, mejorar las relaciones sociales, ampliar el grupo social, hacer amistades, entre otros.

Debe señalarse que, una actividad recreativa brinda la oportunidad de aprovechar de buena manera el tiempo libre, además, son acciones que se realizan voluntariamente, muchas veces son organizadas o programadas y otras veces de manera espontánea. Algo que llama la atención en este tipo de actividades es que son capaces de generar nuevas experiencias, sea personal o grupal, mismas que invitan a continuar y percibir a plenitud la diversión, la relajación y, con ello, la felicidad.

La recreación en el mundo hoy, es mirada como una empresa comercial que produce rendimientos económicos incalculados y que desde las particularidades de cada región se hace importante dimensionarla para beneficio de sus usuarios, tanto como espacio social de lucha política, como una mirada pedagógica de intervención social, ajustada a las nuevas tendencias que la sociedad universal reclama y promueve. (Vélez, como se citó en Benítez et al., 2015, p. 57)

De esta manera, el incremento de una cultura emprendedora y la creación de trabajo independiente potencian los procesos creativos e innovadores

para generar productividad y desarrollo personal y social. La recreación permite una auto-remuneración económica y promueve el crecimiento de una empresa, lo anterior, busca cubrir otros espacios donde se requiera desarrollar actividades recreativas.

En todo caso, con la recreación se pretende un desarrollo integral que contribuya a las necesidades que atraviesan los distintos sectores urbanos y rurales, logrando la práctica de actividades que estimulen las capacidades físicas, psicológicas y sociales, promoviendo estilos de vida saludable con espacios lúdicos-recreativos para una mayor participación y generación de empleo. Para Lanzas et al. (como se citó en Capella et al., 2016),

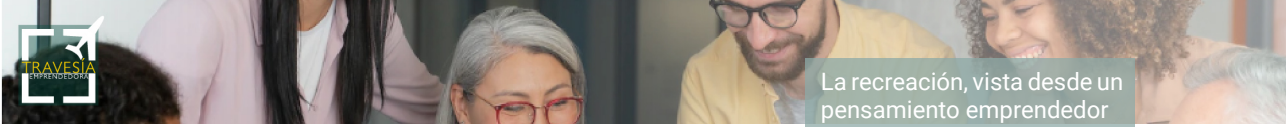
el emprendimiento hace referencia a la capacidad de generar ideas, identificar oportunidades y definir escenarios adecuados para convertirlas en realidad, teniendo una relación directa con la capacidad de adaptarse a diferentes equipos de trabajo, además de ser capaz de generar nuevos equipos y liderarlos. (p.171)

## Figura 2

### *Recreación con adultos*



Por lo anterior, la recreación, vista desde el pensamiento emprendedor, es una opción viable para nuevas oportunidades de empleo para docentes de Educación Física que no pueden desempeñar su profesión en ambientes escolares o que no deseen hacer parte de estas instituciones. Una de las ventajas de la recreación es que puede ser diseñada para trabajar en diferentes contextos –públicos o privados–, en ambientes cerrados, abiertos o en contacto con la naturaleza, además, se dirige a diversas poblaciones, desde niños hasta adultos mayores. También, cabe mencionar que son actividades de poca inversión en materiales didácticos; no obstante, se requiere de esfuerzo, tiempo y dedicación para el buen diseño de actividades adecuadas para el grupo, de esta manera, aportar un beneficio a la salud integral de la población.



## Conclusiones

La recreación es una actividad que puede realizarse de manera libre, programada o espontánea, siempre busca la diversión, un buen esparcimiento y el aprovechamiento del tiempo libre, además de brindar interacción con el cuerpo, genera espacios de relajación consigo mismo y con los demás.

Se puede utilizar las habilidades y capacidades de un educador físico para la creación de un emprendimiento innovador y creativo, esto a partir de las necesidades de una población; para lograr el cometido, es necesario conocer el grupo y dirigirse apropiadamente para incentivar el desarrollo de actividades recreativas para el fortalecimiento físico y cognitivo.

La importancia del empleo es de gran relevancia para los seres humanos, en la actualidad, hay una fuerte problemática por falta de oportunidades, pero no debe ser un impedimento para generar autoempleo, lo cual ayudará a mejorar las condiciones de vida y facilitar el desarrollo económico y social de la región y del país, en circunstancias de equidad y de bienestar, ofreciendo oportunidades que orienten y propicien un desarrollo integral.

## Referencias

- Benítez, J., Cadenas, M., Campón, O., Espartero, A., y Muñoz, E. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Heducasport*, (0), 49-62. [https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3\\_-articulo-quino-benitez.pdf](https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf)
- Capella, C. Gil, J., Martí, M. y Ruiz-Bernardo, P. (2016). Construcción de un cuestionario para medir el emprendimiento social en educación física. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (28), 169-188. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135047100014.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%2C%20mejora%20la%20salud>