UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

El juego y la recreación: factores claves en la salud integral de las personas

Los estilos de vida saludables que incorporan la diversión y la recreación aportan beneficios individuales y colectivos.

7 OCT 2021 Salud

Dedicar tiempo para la recreación y el juego genera beneficios sociales como mejorar la cohesión en familia, trabajo en equipo y promover estilos de vida saludables.

La recreación, el juego y estilos de educación activos e integrales son herramientas fundamentales para fortalecer la salud física y mental y aumentar la calidad de vida de las personas.

La pandemia por la Covid-19 se ha transformado en una barrera intrapersonal por el miedo a contagiarse y también como una barrera interpersonal por el hecho de no poder establecer contacto físico, para así proteger a otros.

La pandemia y el obligado distanciamiento físico, han provocado una reducción en las actividades recreativas y de ejercicio físico que formaban parte de la cotidianidad de las personas. Esto ha tenido relación directa con un desmejoramiento en la salud integral de las personas.

En el actual contexto mediado por la pandemia resulta necesario adaptar las actividades recreativas para que sean realizables en casa y aprovechar el uso de la creatividad que lleva a las personas a adaptar las actividades a la realidad actual.

Para lograr modificar las actividades recreativas con respecto a esta nueva realidad y tomar en cuenta las necesidades e intereses individuales e inclusivos de la sociedad, es necesario establecer una relación entre la recreación, el juego y la educación activa.

La Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica (UCR), ofreció una charla virtual con Carmen Grace Salazar, coordinadora de la Maestría Profesional en Recreación, y docente en la Escuela de Educación Física y Deportes, para establecer la relación entre los tres objetivos.

“Se necesita que la o las personas encargadas de las actividades generen espacios agradables y seguros para lograr los objetivos y fomentar los valores. En cuanto a las actividades, deben fomentar la inclusión, la seguridad, el autoestima, la individualidad o el trabajo colectivo y la educación para la vida”, destacó la expositora.

Con la creación de un modelo de educación y participación que tome en cuenta los tres aspectos claves (recreación, juego y la educación activa) se obtendrán beneficios individuales como el mejoramiento en la salud integral y calidad de vida de las personas y, sobre todo, beneficios sociales como mejorar la cohesión en familia, la economía al reducir costo en servicios médicos ya que se promueve la salud, la comunidad al fomentar el trabajo en equipo y la cultura al fomentar la conservación del arte.

Entre semana las personas deben recrearse al menos una hora por día y los fines de semana mínimo cuatro horas por día

Escuela Activa

“Este es un enfoque pedagógico integral que promueve la instrucción personalizada y la creación de vínculos fuertes entre la escuela y la comunidad, con el objetivo de asegurar que los niños y niñas aprendan competencias que les sirvan para la vida”, comentó Salazar.

La educación mediante esta pedagogía fomenta los valores democráticos y sociales, la creatividad, iniciativa, espontaneidad y la disciplina, la competencia sana y el trabajo cooperativo, entre otros muchos valores.

Se puede decir, entonces, que en la Escuela Activa, la población estudiantil aprende al hacer y adquieren competencias para la vida, gracias a un personal docente que fomente el aprendizaje y desarrollo personal, que conozca al estudiante para adaptarse a sus necesidades y genere ambientes cooperativos saludables.

El Juego

El juego posee un rol importante en la sociedad en cuanto a que fomenta el respeto hacia los demás y a las reglas sencillas, desarrolla relaciones interpersonales, impulsa la práctica de las normas sociales y florece las emociones.

“El juego considerado como una actividad gratificante, que tiene un impacto en la vida adulta y que acompaña al ser humano a lo largo de su vida de distintas maneras, ya que es un reflejo de la época y el lugar donde se practicó”, explicó la especialista.

Se puede decir que el juego es una motriz divertida de corta duración, que tienen reglas simples que permiten a los participantes el uso de sus capacidades sin grandes exigencias

físicas o técnicas.

También, existen algunos aspectos a tomar en cuenta antes de desarrollar juegos. Si serán dinámicos o pasivos, estructurados o flexibles, organizados por otras personas o por quien participa, el origen del juego y si son aptos para cualquier edad.

Recreación

“La recreación es una carrera relativamente nueva en América Latina, esta tiene su propio cuerpo de conocimientos, investigación específica y personal. Posee varias características, pero la parte esencial de la recreación es lo lúdico (su caràcter de juego) además son actividades que se escogen voluntariamente, generan experiencias y promueven el desarrollo integral”, mencionó la profesora Salazar.

Un aspecto importante dentro de este tema es la diversión, un término que según Salazar, posee una cara positiva y otra negativa. La positiva hace referencia a la recreación, mientras que la negativa recibe su nombre debido a las consecuencias perjudiciales que una persona va a tener por esa actividad. Ejemplo de esto último, es el abuso del licor, drogas, vandalismo y el maltrato a animales.

Como actividades recreativas, se pueden encontrar muchas y diversas categorías, como la recreación artística, intelectual, turística, social, cultural y pasatiempos, todas ellas necesarias para las personas.

La recreación, el juego y la Escuela Activa, son necesarios para un estilo de vida saludable y se complementan como factor protector de la calidad de vida. Según la coordinadora de la Maestría Profesional en Recreación, entre semana las personas deben recrearse al menos una hora por día y los fines de semana mínimo cuatro horas por día.

“Nuestra salud integral es la que está en juego, Analice y modifique el estilo de vida y negocie las barreras que le impiden recrearse. Por último, la recreación es para toda la vida”, concluyó la profesora.

Kevin Venegas Arias
Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información.
kevin.venegas@ucr.ac.cr