

Beneficios de la recreación

Por Julio M. Campos
julio@svdeportes.net

La recreación se puede enmarcar en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre que ofrece la sociedad, y que permiten experimentar el ocio. Partimos también en que el tiempo libre es la parte del tiempo individual y social sin restricciones o compulsiones externas. El ocio lo ubicamos en una esfera de actividad vital del ser humano y caracterizada por el placer y la libertad.



A. Beneficios psicológicos

- a. Mejor salud mental y mantenimiento de la misma
 - Sentido holístico de bienestar
 - Manejo del estrés: prevención, mediación y restauración
 - Catarsis
 - Prevención y reducción de la depresión, ansiedad y enojo
 - Cambios positivos en los estados de ánimo y emociones

- b. Desarrollo y crecimiento personal
 - Autoconfianza
 - Independencia
 - Competencia
 - Seguridad en sí mismo
 - Clarificación de valores
 - Mejoramiento académico y desempeño cognitivo
 - Autonomía e independencia
 - Sentido de control sobre la propia vida
 - Humildad
 - Liderazgo
 - Aumento de la capacidad estética
 - Aumento de la creatividad
 - Crecimiento espiritual
 - Adaptabilidad
 - Eficiencia cognitiva
 - Resolución de problemas
 - Aprendizaje natural
 - Conocimiento, aprendizaje y apreciación cultural e

histórica

- Conocimiento y comprensión ambiental
 - Tolerancia
 - Competitividad balanceada
 - Vida balanceada
 - Prevención de problemas en jóvenes en riesgo
 - Aceptación de las propias responsabilidades
- c. Satisfacción y apreciación personal
- Sentido de libertad
 - Autoactualización
 - Fluidez y absorción
 - Euforia
 - Estimulación
 - Sentido de aventura
 - Desafíos
 - Nostalgia
 - Calidad de vida y satisfacción con la vida
 - Expresión creativa
 - Apreciación estética
 - Apreciación natural
 - Espiritualidad
 - Cambios positivos de las emociones.

B. Psicofisiológicos

- a. Beneficios cardiovasculares, incluyendo prevención de ataques
- b. Reducción y prevención de hipertensión
- c. Reducción del colesterol y triglicéridos
- d. Mejor control y prevención de diabetes
- e. Prevención de cáncer de colon
- f. Decremento de problemas dorsales
- g. Reducción de grasa corporal y obesidad
- h. Mejoramiento del funcionamiento neuropsicológico
- i. Incremento de la masa esquelética y fortalecimiento en los niños
- j. Beneficios respiratorios: incremento de la capacidad muscular, beneficios para las personas con asma
- k. Reducción de la incidencia de enfermedad
- l. Mejoramiento del control urinario en la vejez
- m. Incremento de la expectativa de vida
- n. Manejo de los ciclos menstruales
- o. Manejo de artritis
- p. Mejoramiento en el funcionamiento del sistema inmune
- q. Reducción del consumo de alcohol y tabaco

C. Beneficios sociales y culturales

- a. Satisfacción comunitaria
- b. Orgullo de la comunidad
- c. Conocimiento y apreciación cultural e histórica

- d. Reducción de la alienación social
 - e. Compromiso solidario y político
 - f. Identidad étnica
 - g. Vinculación social, cohesión y cooperación
 - h. Resolución de conflictos
 - i. Desarrollo comunitario en un ambiente de toma de decisiones
 - j. Soporte social
 - k. Vinculación familiar
 - l. Reciprocidad y compartir
 - m. Movilidad social
 - n. Integración comunitaria
 - o. Nutrirse de otros
 - p. Comprensión y tolerancia de otros
 - q. Medioambiente de conocimiento y sensibilidad
 - r. Mejor visión del mundo
 - s. Socialización y culturización
 - t. Identidad cultural
 - u. Continuidad cultural
 - v. Prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo
 - w. Beneficios para el desarrollo de los niños
- D. Beneficios económicos
- a. Reducción de costos de salud
 - b. Incremento de la productividad
 - c. Menos ausentismo en el trabajo
 - d. Reducción de los accidentes de trabajo
 - e. Decremento de las rotaciones en el trabajo
 - f. Balance monetario internacional por el turismo
 - g. Crecimiento económico local y regional
 - h. Contribuciones al desarrollo económico nacional
- E. Beneficios medioambientales
- a. Mantenimiento de infraestructura física
 - b. Agricultura y mejoramiento de las relaciones con el entorno natural
 - c. Ética medioambiental
 - d. Compromiso público con los temas del medioambiente
 - e. Protección ambiental
 - Sostenibilidad del ecosistema
 - Diversidad de especies
 - Mantenimiento de los laboratorios científicos naturales
 - Preservación de áreas naturales
 - Preservación de la cultura, herencia, sitios y áreas históricas

Podemos señalar entonces, que los beneficios para la salud en general producidos por el deporte, la actividad física y la recreación se

pueden enmarcar dentro del ámbito tanto físico como funcional, sintetizando:

- ü Aumento de bombeo sanguíneo al corazón
- ü Baja del ritmo cardíaco
- ü Aumento de la capacidad pulmonar
- ü Baja de los niveles de lactato en sangre
- ü Aumento de la resistencia cardiovascular
- ü Mejora de la oxigenación muscular periférica
- ü Baja de la presión arterial
- ü Mejora el funcionamiento intelectual
- ü Ayuda en el control de enfermedades arteriales
- ü Mejora el tono muscular
- ü Previene riesgos asociados con lípidos elevados en sangre
- ü Controla la obesidad
- ü Baja el riesgo de infartos del miocardio

En el orden de los aspectos psicosociales se pueden señalar beneficios como:

- ü Favorecimiento del control de hábitos
- ü Estimula la productividad, la independencia y la autonomía
- ü Aumenta la confianza en sí mismo y la estabilidad emocional
- ü La relación del conocimiento del cuerpo aumenta, así como se percibe la imagen de este de manera más positiva
- ü Ayuda en la regulación de emociones y el dolor
- ü Favorece de forma significativa el combate contra la adicción al alcohol y cigarro

En este señalamiento de características y beneficios, podemos cerrar de manera sintética, con claridad de expresar “que el movimiento hace la fuerza”. Si la fuerza del cambio positivo que todo ser humano sin distinción de género, edades o razas, requiere para su propio beneficio y el de la sociedad en general, incorporando a nuestro modo de vida actividades como la pintura, danza, teatro, música, estudio y contacto con la naturaleza, la lectura y escritura, los deportes y la actividad física; contribuyendo así significativamente a mejorar nuestra calidad de vida.