

HÁBITOS SALUDABLES DE LA POBLACIÓN RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO OCIO

Autor:

Corrales, A.R.

Institución:

Email:

corralesgastor@hotmail.com

Resumen:

En base a estudios sociológicos españoles que tratan la importancia y hábitos saludables de nuestra sociedad, destacamos con este trabajo la importancia del ocio “constructivo”, entendiendo este como al esparcimiento personal que se convierte en recreación, cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad, como medio para alcanzar dichos hábitos, analizando las características más importantes de la población actual y conceptualizando las palabras más relacionadas con dicho concepto.

Palabras Clave:

Salud, ocio, actividad física.

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se tratará de ofrecer una visión general de “los hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio”. Para la explicación de dicha temática se utilizarán como referencias algunos estudios sociológicos (Casimiro, 1999; Ferrando 1998, en Torres 2001; Ruiz Juan, 2001).

Se desarrollará una breve conceptualización de las palabras claves utilizadas en el trabajo, con el fin de unificar criterios conceptuales.

Seguidamente se expone un análisis de la sociedad actual, ya que como se cita en el texto, sus principales características influyen de manera notoria en los hábitos de la población española.

Lo ideal, el ocio constructivo, es esta la premisa a la que el hombre actual quiere llegar, pero como se expone en el punto cinco, la realidad en los hábitos saludables relacionados con la actividad física como ocio, son bien distintos. Es en este punto, donde se analizarán diversos estudios realizados en escolares y universitarios, donde se reflejan las actividades que ocupan el tiempo libre y el tiempo de ocio de dichos objetos de estudio.

2. CONCEPTUALIZACIÓN DE PALABRAS CLAVES

Para una mayor comprensión y contextualización de la terminología empleada en el presente trabajo, se considera necesaria la definición de los conceptos claves que aparecerán a lo largo del mismo.

HÁBITOS SALUDABLES: Son la conjunción terminológica de los términos “hábitos de salud” y “hábitos de vida”, ya que ambos están íntimamente relacionados-unidos. Es decir, las pautas comportamentales cotidianas de la vida de una persona para la mejora de su salud. Uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y

duración adecuada. El conocimiento de estos factores de la dinámica de los esfuerzos hará que la actividad que se realice sea más o menos saludable (Torre, 2001).

SALUD: La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1946 define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. El enfoque más tradicional de la salud ha estado basado fundamentalmente en el tratamiento de la enfermedad. Actualmente se considera que la concepción de la enfermedad como resultado de algún agente patógeno está superada. La ciencia ha demostrado que la etiología de las patologías es multifactorial. La salud pasa a ser considerada como un problema social, por lo cual, ya no tiene un interés exclusivo sólo para la medicina, sino también para otras disciplinas como la psicología, sociología, epidemiología, economía, informática, ciencias políticas,

ciencias del deporte, etc. La salud y la enfermedad deben considerarse en términos relativos y dinámicos, tanto desde el punto de vista individual como social, ya que se hayan en permanente evolución (Hernández Mendo, 2000).

ACTIVIDAD FÍSICA: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Tercedor, 1998).

OCIO: A lo largo de la historia el concepto de ocio ha sufrido algunos cambios en cuanto a su concepción, organización y control, valor, etc. Siguiendo a Dumazedier, 1966, el ocio se puede definir como “el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. El ocio posee una serie de características, como:

- Recreación
- Vacaciones

- Juego
- Distracción
- Diversión
- Alegría
- Esparcimiento
- Realización

3. ANÁLISIS DE LA SOCIEDAD ACTUAL

Para comprender la situación actual de los hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio, es importante desarrollar una breve descripción de las principales características de la sociedad actual, ya que los hábitos de vida de la población están íntimamente relacionados y condicionados por el tipo de sociedad en la que viven.

Siguiendo a Torres (2001), tenemos como principales características de la sociedad actual:

Los avances vertiginosos en la ciencia y tecnología. En las últimas décadas el progreso técnico se ha precipitado y de la revolución industrial se pasa a la cibernética, del poder mecánico al poder electrónico, viéndose la sociedad arrollada por la revolución informática.

Los procesos de Globalización y Universalización. El multiculturalismo y la aldea global, que plantean un aparente respeto de las diferencias y peculiaridades personales, es un espejismo ya que vamos entrando poco a poco en una multicultural que se rige por los mismos parámetros sociales y económicos y que se diferencian más en aspectos externos que ideológicos.

El alza de los valores femeninos. La igualdad de oportunidades para mujeres y hombres, han hecho que valores otorgados a la mujer comiencen a ser tenidos en cuenta y asumidos por todos los colectivos.

La preocupación por el Medio Ambiente. Los ciudadanos se han percatado del deterioro del medio ambiente, del agotamiento de los recursos naturales, de los límites de crecimiento, de la mala calidad de vida. Se pretende que todos gusten del contacto con su medio natural, siendo capaces de aumentar la satisfacción que de él se puede obtener, siendo preciso que las actividades que se realicen tenga un enfoque de uso y disfrute, pero sobre todo, de cuidado y protección.

El papel de los medios de comunicación masivos. Los medios de comunicación de masas confrontan muy pronto al niño y al adolescente con actitudes y normas de conducta, a veces muy distintas a las que percibe en su propio entorno familiar y social.

La ludificación social. Lo lúdico, proporciona placer, potencia el enriquecimiento personal y la creación. Realiza una función de desarrollo, contribuyendo al proceso de humanización. El niño o el adulto que juega, lo hace para divertirse, para substraerse del aburrimiento. Nuestra sociedad busca situaciones placenteras.

Las nuevas consideraciones sobre el cuerpo. El cuerpo se ha convertido en objeto de consumo y de culto. La “buena imagen corporal”, se ha convertido no sólo en una exigencia social, sino también en un requisito indispensable para acceder a un puesto laboral. Esta consideración casi única de lo estético, se ha convertido en algunos casos en verdaderas obsesiones sociales.

Búsqueda permanente de más tiempo libre. El gran debate socio-laboral de este final de siglo en Europa es por conseguir una disminución del tiempo de trabajo, para poder disponer de mayor tiempo libre. Tiempo para poderlo dedicar a las ocupaciones personales que cada uno desee.

Una nueva dimensión del concepto de actividad física y deportiva. La actividad física ha adquirido con el tiempo una nueva identidad y definición. Frente a un concepto de deporte tradicional y restringido, aparece otro más amplio y diversificado. La asociación de la idea de actividad físico-deportiva a la de bienestar psicofísico y de realización personal, ha hecho que aumente el

número de practicantes y su diversidad, así como los distintos intereses que orientan cada día las más numerosas prácticas deportivas.

4. LO IDEAL: EL OCIO CONSTRUCTIVO

El hombre de la sociedad actual, necesita unir las satisfacciones diarias de su vida laboral, las formas lúdicas de desarrollo individual, compartido o colectivo que le permita disfrutar con plenitud de su existencia en la comunidad.

Por tanto, el ocio constructivo, el ocio compartido, el ocio con dignidad, entendido como tiempo libre dedicado al esparcimiento personal, se convierte en recreación, cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.

A su vez, se entiende que existen otras muchas actividades a demás de las físicas, que pueden convertir el tiempo libre en ocio constructivo, pero sin duda les falta un ingrediente deseado y demandado con fuerza por la sociedad actual: la salud. Es decir, una actividad física realizada bajo parámetros de dinámica de los esfuerzos saludables y que en su propia esencia propicie la recreación. Esta sería, sin duda, la mejor manera posible de vivir el ocio constructivo con plenitud.

5. LA REALIDAD EN LOS HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO OCIO

Una concepción muy arraigada a nivel social que se tiene de la práctica de la actividad física, es que los efectos que se derivan de ella son fruto de la propia práctica. Es decir, que en muchos ámbitos se considera que la actividad física es buena en sí misma, sin explicitar con precisión cuáles deben ser los contenidos, volumen e intensidad de la misma, de acuerdo con las características y circunstancias del individuo, que son los factores que deben ser concretados en un programa de actividad física orientada a la salud (Torres, 2001). La creencia de que cualquier físico es adecuado para mejorar la

salud o mantenerla conlleva el uso, en muchas ocasiones, de actividades, ejercicios, deportes, que tienen un efecto negativo sobre ella. De esta manera, lo que puede ocurrir, es que mientras una persona realiza actividad a la que atribuye efectos beneficiosos, va acumulando una serie de estímulos que no son adecuados para sus sistemas orgánicos (López Miñarro, 2002).

En las últimas décadas han aparecido multitud de corrientes y movimientos, en muchos casos auténticas modas, que mediante el ejercicio físico intentan elevar el nivel de salud y la calidad de vida. Así footing, jogging, stretching, aerobic, power-training, physical fitness o body building, son términos relativamente introducidos en un mercado del cuerpo cada día más creciente y diversificado que lanza continuos productos compensatorios de la vida sedentaria y que giran en tono al denominado “fitness” (Torre, 2001).

Ya no se busca tanto el desarrollo de las capacidades fisiológicas, funcionales y estructurales, así como la consecución de una imagen lo más atlética posible. Lo que actualmente se demanda es la realización de una actividad físico-deportiva enfocada a la salud, al disfrute y al bienestar, resumido en el emergente y nuevo concepto “Wellness” (Muyor, 2004).

Las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (1999), en cuanto a cantidad y calidad de la actividad cardiorrespiratoria, ya que se ha demostrado que es la capacidad que más beneficios saludables aporta son:

- Frecuencia (días de la semana que se hace ejercicio físico): entre 3 y 5 días/semana.
- Intensidad o esfuerzo requerido: Entre el 55-90% de la frecuencia cardiaca máxima; 40-85% de la frecuencia cardiaca de reserva.
- Duración (tiempo de la actividad por día): Entre 20-60 minutos de actividad continuada o con paradas en sesiones de 10 minutos varias veces al día.

- Modo o tipo de actividad: Cualquiera que emplee grandes grupos musculares y que pueda ser mantenida de forma continuada (caminatas, correr, bicicleta, baile, remo, etc.).

Cuando se aplicaron los conceptos de ocio y recreación, a la actividad física y deportiva, enunciados en párrafos anteriores, debería entenderse como “actividad físico-deportiva-recreativa realizada durante el ocio, por placer, de manera totalmente libre cuyos únicos objetivos son la diversión, la comunicación, la salud o el enriquecimiento de las capacidades personales”. Por tanto, la corriente de actividad física recreativa será aquella que tiene como objetivo primario la recreación, es decir, los elementos lúdicos y placenteros priman por encima del resultado, de las reglas, de las normas, y de las dimensiones espaciales y temporales (Torres, 2001).

Una vez analizadas las tendencias actuales del tipo de actividad física que se han puesto de moda y su finalidad, y el cómo debe ser esa actividad física para que sea saludable, a continuación se analizarán una serie de estudios en los que se manifiesta la utilización del tiempo libre, así como la práctica de la actividad física como ocio.

En el análisis de un estudio de Ruiz Juan, García Montes y Hernández Rodríguez, (2001), en el que se estudia la “Disponibilidad de tiempo libre, del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería, y tipos de actividades con que lo ocupan”, podemos destacar:

- Las actividades realizadas en el tiempo libre por el alumnado de ESPO y segundo ciclo de la Universidad de Almería, durante los días laborales, se basaban en actividades denominadas como ocio pasivo (ver la televisión; escribir; escuchar la radio; leer libros; jugar al ordenador/vídeo consola; sin hacer nada en particular). En actividades de relación social y diversión (estar con la familia; estar con amigos/as; salir a tomar algo; ir al cine, teatro, espectáculos artísticos) los fines de semana, vacaciones de Navidad y Semana

Santa. Y realización de las actividades físico-deportivas (actividad física y deportes; pasear; salir al campo, playa) en vacaciones de verano.

- En consecuencia se puede afirmar que en función del tiempo libre el alumnado objeto de estudio, realiza diferentes tipos de actividades; de las más pasivas, cuando menos tiempo libre tiene, es decir, en días laborales; a las actividades más activas cuando más tiempo libre tiene, en vacaciones de verano.
- En las investigaciones revisadas (García Ferrando, 1990, 1993a, 1993b, 1997; Abrio, 1993; Ispizua, 1993; Navarro y Mateo, 19993; Junta de Castilla y León, 19994; Romero, Martínez, Pacheco, Sanchís, Antequera y Rey, 1994; García Montes, 1997) por los responsables del presente estudio, sitúan entre el conjunto de actividades preferidas para ocupar el tiempo libre, las de relación social y diversión, así como las de ocio pasivo.
- En un estudio sociológico realizado por García Ferrando (1997), sobre comportamientos actitudes y valores de los españoles y el deporte, 1980-1995. Los jóvenes entre 16 y 24 años, son de toda la población española, los que más deporte practican, con un 53%, siendo igualmente los que más deporte ven, con un 36%. En García Ferrando, 1993b, aportando un estudio sobre los jóvenes universitarios, destaca que hacer deporte alcanza una menor importancia en este colectivo, pero que es una de las actividades más relevantes de su ocio, siendo elegida por ellos cada vez que tienen la oportunidad.

6. CONCLUSIONES

En la sociedad consumista en la que nos ha tocado vivir, en el punto 3 del presente trabajo se destacaron sus principales características, todos pretendemos gozar de actividades placenteras que nos liberen de la rutina y las obligaciones diarias. Todas las personas se interesan por conseguir una mayor "calidad de vida", consiguiéndose ésta cuando el individuo se encuentra libre de cualquier trastorno psíquico o físico, y mantiene el máximo de autonomía,

acorde con su edad y el medio socioeconómico y cultural en el que vive (Aztarain y De Luis, 1994; en Casimiro, 2000).

El aumento del sedentarismo, tan característico de la sociedad actual, es uno de los factores desencadenantes de las enfermedades hipocinéticas. En el mundo adulto, la falta de actividad física se debe, en parte, a que nuestros miembros inferiores han visto frenada su utilización desde la incorporación de los medios de locomoción motorizados, escaleras mecánicas, ascensores, etc., al igual que ha sucedido en los miembros superiores con la incorporación a las casas de los electrodomésticos. Como se ha podido comprobar a lo largo de este trabajo, este estilo de vida ya se empieza desde la infancia, constituyendo un gran riesgo para la salud de las personas. La inactividad física, como ya se ha concluido en un gran número e investigaciones, es una de las causas más importantes productoras o coadyuvantes de enfermedad y muerte (infarto de miocardio o accidentes cerebrovasculares, entre otras (Casimiro, 2000; ACSM, 1999).

Hacer deporte es una actividad de ocio para muchos, no plasmándose en la realidad práctica, a pesar de los progresos de los últimos años, con los riesgos fisiológicos que ello conlleva, por lo que hay una imperiosa necesidad de educación de la población.

Siguiendo a Tercedor (2001), la utilización adecuada del tiempo de ocio se muestra como una necesidad social de la cual ha de tomar parte la escuela, por lo que ésta y, fundamentalmente, el profesorado de Educación Física influyen de manera directa en la utilización deportiva de dicho tiempo. Por ello, dentro de la perspectiva constructivista de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos y, por supuesto, favorecer al alumnado la práctica físico-deportiva se convierte en uno de los objetivos más importantes para el docente en E. F., ya que dicha práctica en sí, si se realiza adecuadamente, favorece el proceso de socialización escolar, al suponer una fuente ineludible de valores positivos: autocontrol, superación, cooperación, disciplina, asunción de normas, compañerismo, lucha, ...

Como cita Torre (2001):

- El Centro debería convertirse en el espacio físico y social donde se consoliden los hábitos duraderos de Educación para la Salud, a través de vivenciar cada día el concepto de salud dinámica.
- Los jóvenes abandonan la práctica habitual de la actividad física, porque encuentran otras actividades más atractivas, o porque sus expectativas no se han cumplido.
- Es preciso que la actividad física tenga para los alumnos, durante su periodo de escolarización y en el futuro, un carácter lúdico y recreativo, que se sientan gratificados con su práctica, que no encuentren elementos de discriminación por causas de competencia, sexo o forma corporal.
- La educación constructiva del ocio trata de prepararles para el uso de la libertad, de agudizar su curiosidad, de formar su juicio crítico para que se sepan elegir entre las múltiples ofertas que se les presentan, aquellas que enriquecen la salud a través de una práctica cotidiana de actividades físicas placenteras.
- Hay que fomentar la práctica de actividades físicas recreativas, ya que éstas se muestran como actividades que cumplan las premisas que la sociedad de nuestro tiempo desea; salud, diversión y comunicación.
- Las investigaciones actuales sobre Tiempo Libre y recreación, confirman la importancia de los agentes sociales primarios, sobre todo de los centros de enseñanza, a la hora de la configuración de los hábitos deportivos duraderos.

Divertirse, canalizar el ocio, mejorar la salud, disfrutar del movimiento son los componentes que el ciudadano/a del siglo XXI desea, en ese floreciente ámbito de la actividad física saludable y recreativa.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American College of Sports Medicine (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

2. Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
3. Casimiro, A. J. (2000). ¿Se está robotizando el tiempo libre de nuestros jóvenes?. *Revista Digital E. F. Deportes*, (20), 1-2.
4. Colado, J. C. (1998). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: Inde.
5. García Ferrando, M. y Martínez Morales, J. R. (1996). *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant lo Blanch.
6. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Revista Digital E. F. Deportes*, (23), 1-4.
7. López Miñarro, P. A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde.
8. Monteagudo, M. J. y Púig, N. (2004). *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar*. Bilbao: Universidad de Deusto.
9. Muyor, J. M. (2004). Columna vertebral y Ciclismo Indoor. *Congreso Internacional de Fitness y Aerobic*. Valencia: Orthos.
10. Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
11. Torres, J. (2001). El ocio activo como pilar básico en la educación física del siglo XXI. *II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad*. Del 1 al 4 de Marzo de 2001. Murcia.