



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO MOTOR: REVISIÓN DE LITERATURA

Judith Jiménez Díaz

Profesora, Escuela de Educación Física, Universidad de Costa Rica, Costa Rica
Email: judith.jimenez_d@ucr.ac.cr

María Morera Castro

Profesora, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida,
Universidad Nacional, Costa Rica
Email: mrmc2479@gmail.com

Karla Chaves Castro

Profesora, Escuela de Educación Física, Universidad de Costa Rica, Costa Rica
Email: Karla.chavescastro@ucr.ac.cr

Ana Lorena Román Mora

Profesora, Escuela de Educación Física, Universidad de Costa Rica, Costa Rica
Email: analorena.roman@ucr.ac.cr

RESUMEN

El propósito de este trabajo fue identificar los principales beneficios de la práctica de actividades recreativas y su relación con el desempeño motor. En la actualidad gran parte de la población mundial es físicamente inactiva y presenta problemas de sobrepeso y obesidad, a pesar de que existe evidencia que ser físicamente activo produce efectos beneficiosos para la salud. Estos patrones son considerados promotores de la actividad física, ya que son requisito para la participación en distintas actividades. Frecuentemente, las actividades recreativas al aire libre implican actividad física y por ende producen beneficios en la salud de las personas, por eso la recreación al aire libre se promueve como un medio para mejorar la salud y mejorar el desempeño de los patrones básicos de movimiento. En conclusión, el desempeño eficiente de competencias motrices facilita la participación en actividades físicas y recreativas al aire libre. Se recomienda promover oportunidades adecuadas para el desarrollo de la competencia motriz.

PALABRAS CLAVE:

Patrones básicos de movimiento; recreación al aire libre; preescolar; juego.

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad gran parte de la población mundial es físicamente inactiva y presenta problemas de sobrepeso y obesidad (Amusa, Toriola & Goon, 2012; Rosenberger, Bergerson & Kline, 2009). El estilo de vida sedentario está asociado a problemas de salud y se le atribuyen 1,9 millones de muertes anuales en el mundo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010).

Si las personas mantuvieran un nivel de actividad física de, al menos, 150 minutos por semana de intensidad moderada, obtendrían beneficios en su salud (Pollock et al., 1998), como lo es atenuar los riesgos relacionados con el sobrepeso y la obesidad. Esta situación justifica la importancia de desarrollar estrategias para promover la participación y el mantenimiento de las personas de todas las edades en actividades físicas recreativas como un medio para mejorar la salud pública (Amusa et al., 2012; Rosenberger et al., 2009).

Los beneficios que se obtienen en la salud física y mental al participar en actividades recreativas han sido ampliamente estudiados (Henchy, 2013; Offedal & Schneider, 2013). Por otro lado, también se han identificado beneficios adicionales al realizar, específicamente, actividades recreativas al aire libre (Larson, Green & Cordell, 2011; Mainella, Agate & Clark, 2011; Stodolska, Shinew & Li, 2010; Wolsko & Lindberg, 2013).

De acuerdo con la clasificación de las actividades recreativas (Salazar-Salas, 2007), la actividad física y las actividades al aire libre son tipos de actividades recreativas. La evidencia indica que el nivel de actividad física que realiza la persona en su edad adulta, por un lado, está determinada por los niveles establecidos en la niñez (Dyment & Coleman, 2012; Goodway, Famelia & Bakhtiar, 2014). En consecuencia, es importante establecer patrones de comportamiento desde la etapa infantil y adolescente, aparte de identificar factores que influyan en la práctica de la actividad física en la vida cotidiana, con el fin de desarrollar una población adulta físicamente activa. Por otro lado, una estrategia utilizada en las escuelas es promover actividades recreativas al aire libre, con el objetivo de aumentar en la población escolar los niveles de actividad física en los recreos (Elliott, Combs & Boyce, 2011).

El siguiente estudio tiene como objetivos principales primeramente examinar los beneficios en la salud que brinda la participación en actividades recreativas al aire libre, y segundo, establecer la relación entre el desempeño motor y la participación de dichas actividades en las poblaciones infantil y adolescente.

1. DESARROLLO

1.1. ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE Y SALUD.

Existen diversas definiciones de recreación. En general se puede conceptualizar como el “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar-Salas, 2007, p. 5).

La recreación tiene como objetivo promover el desarrollo integral de las personas, por medio de los beneficios tanto a nivel personal como social (Salazar-Salas, 2012). Los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, sociopsicológico, cognitivo y espiritual, mientras que en la sociedad, los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales (Salazar-Salas, 2007). Por ejemplo, en una encuesta realizada a la población estudiantil universitaria, se indica que dicha población percibe que participar en actividades recreativas en las instalaciones de la universidad les conlleva beneficios de modo global en la salud, bienestar, manejo del estrés, desempeño académico, capacidades físicas, entre otras (Henchy, 2013).

Existe gran variedad de actividades recreativas, de las cuales las personas pueden seleccionar según sus gustos y preferencias. En la tabla 1 se menciona una clasificación y ejemplos de las mismas (Salazar-Salas, 2007). Específicamente, las actividades recreativas que se desarrollan al aire libre incluyen correr, esquiar, escalar, pescar, andar en bicicleta y actividades relacionadas con la naturaleza como identificación de plantas o animales, estudios de preservación, caminatas, campamentos y picnics, entre otras (Salazar-Salas, 1999).

En la mayoría de los casos, las actividades recreativas al aire libre implican actividad física. Esto sucede cuando las actividades seleccionadas incrementan el gasto energético por encima de los niveles basales (Sjögren, Hansson & Stjernberg, 2011).

Berns y Simpson (2009) realizaron una recopilación de las diferentes formas en que se pueden clasificar las actividades recreativas al aire libre, propuestas por distintos autores (ver tabla 2). Algunas de estas clasificaciones presentan nombres diferentes; aun así sus definiciones y ejemplos son similares, y brindan una clara idea de los tipos de actividades recreativas que se realizan en exteriores. En resumen, se identifican tres tipos de prácticas recreativas al aire libre: la primera, disfrutar del medio natural durante las actividades sin generar alteraciones en el mismo; la segunda, disfrutar del medio tomando algo del mismo con consecuencias leves, y la tercera, igual a la segunda pero con acciones más abusivas, que pueden terminar en un deterioro de la naturaleza.

Cabe destacar que la recreación al aire libre aporta beneficios relevantes adicionales a las actividades recreativas, como el desarrollo de la conciencia ambiental y sensibilización ecológica. Además, cultiva en las personas el valor de la protección de los sitios recreacionales y naturales (Berns & Simpson, 2009). Otros estudios han encontrado que la recreación al aire libre que implique actividad física promueve bienestar general (Rosenberger et al., 2009; Sjögren et al., 2011; Stodolska et al., 2010).

Desde los años 80 se realizaron estudios en los cuales se identificó una relación entre indicadores de salud, niveles de actividad física y recreación al aire libre en la población adulta. Estos resultados generaron un foco de interés para diversas investigaciones que, a lo largo de varios años, han establecido los beneficios en la salud física y mental que brinda la recreación. Por esto, se promueve la recreación al aire libre como un medio para mejorar la salud pública (Ofstedal & Schneider, 2013).

Esta información podría gestionarse como una propuesta para contraatacar algunas enfermedades de la era moderna, como por ejemplo la obesidad. Esta enfermedad posee una estrecha relación con la inactividad física y variados estudios muestran datos importantes en este tema (Ofstedal & Schneider, 2013). Por ejemplo, en Costa Rica, el Ministerio de Salud (2010) indicó que la prevalencia de sedentarismo en la población adolescente es de 33%. En Estados Unidos, el 36% de la población adulta presenta estilos de vida físicamente inactivos (Ofstedal & Schneider, 2013); mientras que en Australia la población infantil dedica 46.1% de su tiempo a actividades sedentarias (Dyment & Coleman, 2012).

Actualmente, a causa de la epidemia de obesidad en la población infantil, surge la necesidad de buscar y desarrollar estrategias de adherencia a actividades con mayor requerimiento energético (Dyment & Coleman, 2012). Hasta ahora, las actividades recreativas al aire libre no han sido el medio más utilizado para este fin, ya que, como mencionan Larson y colaboradores (2011), la población infantil pasa menos tiempo al aire libre en comparación con generaciones anteriores. Según esta investigación en los Estados Unidos, el 62% de la población infantil y adolescente entre 6 y 15 años reporta pasar al menos dos horas en actividades al aire libre por día; sin embargo, de estas dos horas la mayoría las dedica a conversar con sus amistades o jugar con aparatos electrónicos; y en una menor cantidad, se realizan actividades como trotar, andar en bicicleta o juegos. Además, un dato interesante es que los hombres dedican más tiempo al aire libre en comparación con las mujeres.

Información adicional del estudio de Larson et al. (2011) indica que las personas encuestadas dedican más tiempo a oír música, leer, ver televisión o jugar videojuegos que a recrearse al aire libre. Otra investigación (revisión sistemática) concluye que en la población infantil entre los 0 y 4 años de edad, el incremento en el tiempo dedicado a ver televisión está asociado con porcentajes de grasa no saludables, y con la disminución en el desarrollo psicosocial y cognitivo (LeBlanc et al., 2012). Adicional a lo anterior, al observar a la población preescolar en una escuela en Australia, durante 50 minutos por día durante 30 días, en sus actividades al aire libre, se encontró que dedica 46.1% de su tiempo a actividades sedentarias, mientras que solo un 30% y 25% del tiempo lo dedican a actividad moderada o vigorosa, respectivamente. Estudios similares han encontrado que, en la población infantil, el porcentaje de tiempo dedicado a actividades sedentarias comúnmente va desde un 49% hasta un 61% del tiempo. Los autores atribuyen estos porcentajes a la falta de capacitación de los docentes en actividades físicas recreativas al aire libre (Dyment & Coleman, 2012). En la adolescencia y la niñez se considera en la actualidad que las actividades basadas en la naturaleza son las menos populares, en comparación con los videojuegos; esta situación genera la necesidad de trabajar en estrategias para desarrollar actividades al aire libre que involucren la sensibilización por la naturaleza en estas poblaciones (Larson et al., 2011). Recientemente, se están fortaleciendo los esfuerzos para motivar a las personas, de todas las edades, a realizar actividades al aire libre (Ofstedal & Schneider, 2013).

Por ejemplo, en algunas las escuelas se han iniciado estrategias con el fin de disminuir los índices de sedentarismo y aumentar el porcentaje de actividades físicas recreativas al aire libre durante el recreo (Akbari et al., 2009; Elliott et al., 2011; Mostafavi, Ziaee, Akbari & Haji-Hosseini, 2013). En una escuela en los Estados Unidos se donó equipo de actividades físicas para que la población estudiantil aumentara

sus niveles de actividad física en su tiempo libre (recreo). Los materiales incluían bolas de baloncesto, de fútbol americano, frisbi, y cuerdas para saltar. Los resultados del plan piloto indicaron un aumento en los niveles de actividad física de la población estudiantil en los recreos. El uso de estos materiales también afectó positivamente la relación socioafectiva entre compañeros, ya que se redujeron los pleitos. Una limitación de esta propuesta fue el cambio de rol que tuvieron que asumir los docentes, dado que durante el recreo debían proponer y dirigir diferentes actividades para los estudiantes, y no todos estaban de acuerdo con el nuevo rol, porque algunos docentes utilizan el recreo para descansar. Considerando la situación, una recomendación del estudio es contratar especialistas en el área de la recreación para asumir estas funciones (Elliott et al., 2011).

Para poder incrementar los niveles de actividad física al aire libre, es importante conocer los factores y barreras que influyen en dicha práctica. Por ejemplo, se mencionan algunas relaciones entre la práctica de actividades físicas al aire libre y la cantidad de naturaleza en el lugar donde viven; o bien, el papel de los padres, madres o encargados (Grigsby-Toussaint et al., 2011). Otro factor determinante es el espacio en donde juegan los niños y las niñas en las instituciones. Se encontró que los escolares con un área de juego más grande son físicamente más activos. Cabe destacar que esta relación aumenta en niños de 9, 10 y 11 años, es decir conforme los niños crecen presentan mayor actividad física, siempre y cuando las escuelas proporcionen áreas de juego amplias (Escalante et al., 2012). Además, se encontró que la población preescolar que vive en lugares con mayor vegetación (área verde) presenta mayor tiempo de juego al aire libre (Grigsby-Toussaint et al., 2011).

Por lo que, de la mano con las estrategias para la promoción de las actividades recreativas, es relevante brindar espacios adecuados para estas actividades, ya que se ha identificado que el acceso a áreas verdes está asociado con aspectos de la salud mental y el nivel de actividad física en niños y adultos (Grigsby-Toussaint, Chi & Fiese, 2011), y la percepción del estado de salud de las personas (Sjögren et al., 2011). Factores como el tamaño de área de juego en la escuela (Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso & Domínguez, 2012), el acceso a materiales de juego que faciliten actividades con mayor requerimiento físico (Elliott et al., 2011) o el equipo especializado en las áreas verdes y parques (Chow, 2013) han sido factores a tomar en cuenta en la implementación de las estrategias. En una investigación, los espacios públicos se dotaron de equipo especializado para realizar ejercicio al aire libre. Para verificar su aprovechamiento, específicamente en los adultos mayores, se encontró que la visita a los parques no era principalmente para usar el equipo, pero al utilizarlo sí percibían los beneficios psicológicos y físicos en la salud (Chow, 2013). No se encontraron estudios que se enfoquen en el uso de tales equipos por parte de la población infantil o adolescente.

Otro factor relevante, en el tiempo que se invierte en actividades físicamente activas durante el tiempo libre, es la familia. Por ejemplo, el tiempo que el papá o la mamá dedican a jugar con su hijo o hija. Es necesario promover actividades al aire libre para toda la familia, ya que esto ayuda a que tanto los padres como los hijos sean físicamente activos (Sjögren et al., 2011).

En definitiva, la evidencia científica destaca la importancia de las actividades recreativas al aire libre, por la mejoría que producen en las capacidades físicas relacionadas con la salud, factores socioafectivos, psicológicos, entre otros. Además, favorece la conexión con el medio natural, lo cual ayuda a generar una conciencia positiva sobre la naturaleza (Mainella et al., 2011; Wolsko & Lindberg, 2013).

1.2. DESEMPEÑO MOTOR Y ACTIVIDAD FÍSICA.

La práctica habitual de actividad física brinda beneficios físicos, mentales, sociales y afectivos, previene enfermedades, contribuye a mantener la independencia motora, entre otros beneficios (Lustyk, Widman, Paschane, & Olson, 2004; Penedo & Dahn, 2005). Los altos índices de sedentarismo y obesidad a nivel nacional y mundial obligan a buscar factores que fomenten la práctica de la actividad física en la vida cotidiana de las personas.

Los patrones básicos de movimiento son considerados promotores de la actividad física a lo largo de la vida, y son un requisito indispensable para la participación en distintas actividades. Desarrollar un repertorio variado y adecuado de patrones básicos y destrezas motrices en la población infantil y adolescente provee a las personas de una amplia variedad de movimientos y por ende de más oportunidades para participar en actividades físicas a lo largo de su vida. Además, las convierte en individuos físicamente activos (Carley, 2010). Incluso, un desempeño adecuado de las destrezas motrices básicas contribuye en el desarrollo físico, cognitivo y social de la población infantil y establece las bases para un estilo de vida físicamente activo (Lubans, Morgan, Cliff, Barnett & Okely, 2010).

Las destrezas motrices, básicas y especializadas, son necesarias para la participación en actividades físicas, ya sea en un contexto recreativo o deportivo. Comúnmente, las destrezas básicas se desarrollan entre los 2 y 7 años de edad, mientras que a partir de los 8 años se desarrollan los movimientos especializados (Gabbard, 2012; Gallahue & Ozmun, 2005). El desempeño en los patrones básicos de movimiento durante la niñez permite a la población adolescente ser físicamente más activa porque facilita la adherencia a la actividad física. Esta situación desarrolla y mantiene niveles saludables de movimiento que, a su vez, mejora las características relacionadas con salud. Por ello se plantea que el desarrollo de las competencias motrices es un mecanismo primario que promueve la adherencia a la actividad física (Stodden et al., 2008).

El estudio del comportamiento motor busca comprender cómo controlan las personas sus movimientos y aprenden destrezas motrices. Cuando una persona ejecuta una destreza motriz, se puede medir y evaluar por medio del desempeño motor. El comportamiento motor evalúa el movimiento desde tres puntos de vista: desarrollo motor, aprendizaje motor y control motor (Fairbrother, 2010).

Cuando se estudia el movimiento desde el área del desarrollo motor, se busca entender los cambios en el comportamiento motor a lo largo de la vida, que se dan como resultado de la interacción de los procesos biológicos y el ambiente (Gabbard, 2012). Mientras que el estudio del aprendizaje motor explica cómo las personas adquieren las destrezas motrices, considerando los cambios neurológicos y de comportamiento que ocurren conforme se aprende la destreza. El aprendizaje

motor está ampliamente relacionado con el estudio del control motor, el cual explica cómo el sistema neuromuscular funciona para activar y coordinar los músculos y las extremidades involucradas en el movimiento y su aprendizaje (Magill & Anderson, 2013). Las diversas áreas del comportamiento motor buscan comprender cómo es el desempeño del movimiento de la persona y cuáles son los factores que influyen en ese movimiento.

En los últimos años se ha identificado una relación positiva entre el desempeño en las destrezas motrices y los niveles de actividad física (Barnett, Morgan, van Beurden & Beard, 2008; Okely, Booth & Patterson, 2001; Spessato, Gabbard & Valentini, 2013), las capacidades físicas relacionadas con salud (Okely, Booth & Chey, 2004; Spessato, Gabbard, Robinson & Valentini, 2013; Stodden, Langendorfer & Robertson, 2009) y la percepción motriz (Robinson, 2011). Es por esto que en la literatura se sugiere que la competencia en destrezas motoras es un factor fundamental para mantener un estilo de vida físicamente activo (Lorson, Stodden, Langendorfer & Goodway, 2013). Esto implica mantener niveles adecuados de actividad física y de las capacidades físicas relacionadas con la salud (por ejemplo: fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiovascular, entre otros) (Stodden et al., 2009).

Recientemente, se ha establecido la necesidad de identificar mecanismos que promuevan el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo o saludable (Stodden et al., 2009). Estudios previos han demostrado que tanto la percepción del desempeño como el desempeño motriz actual se relacionan con el nivel de actividad física y con las capacidades físicas, en la población infantil (Spessato, Gabbard, Robinson, et al., 2013) y adolescente (Barnett et al., 2008).

En infantes entre los 4 y 7 años de edad, se encontró que la percepción de las competencias motrices está relacionada negativamente con el índice de masa corporal (Spessato, Gabbard, Robinson et al., 2013); de igual manera, esta relación se da en la adolescencia (Okely et al., 2004). En adultos entre 18 y 25 años, la literatura sugiere que el desempeño motor explica el 79% de la varianza de aspectos relacionados con salud, como lo son la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular y la fuerza muscular (Stodden et al., 2009).

Por otro lado, se ha encontrado que el desempeño motor también está asociado positivamente con los niveles de actividad física en infantes entre los 5 y 10 años; es decir, cuanto más alto es el desempeño motor, mayor será el nivel de actividad física. En la población infantil de 8, 9 y 10 años, el desempeño motor explica el 6%, 10% y 41%, respectivamente, del nivel de actividad física (Spessato, Gabbard & Valentini, 2013). Por su parte, Okely y colaboradores (2001) identificaron que el desempeño en patrones básicos de movimiento en adolescentes explica el 3% de la variación de la práctica en actividades físicas organizadas. Cabe destacar que en este modelo se tomó en cuenta el sexo, la edad y las características sociodemográficas, que no fueron considerados en otros estudios.

Barnett y colaboradores (2008) concluyeron en su estudio que la población infantil con un desempeño motor oportuno, especialmente en el área de manipulación de objetos, tiene mayor probabilidad de ser un adolescente con capacidades físicas adecuadas. Por lo que establecen que el desarrollo de destrezas motrices básicas puede ser un componente importante por desarrollar

durante las intervenciones, con el fin de promover un buen estado físico a largo plazo.

Con este y otros objetivos se han desarrollado varias estrategias para fortalecer el desempeño motor, especialmente en la población entre los 3 y 11 años de edad (Akbari et al., 2009; Goodway, Crowe & Ward, 2003; Jiménez-Díaz & Araya-Vargas, 2009; Logan, Robinson, Wilson & Lucas, 2012; Mostafavi et al., 2013; Valentini & Rudisill, 2004). Recientemente, Logan y colaboradores (2012) encontraron que las intervenciones motrices presentan un tamaño de efecto significativo moderado en el desarrollo motor ($d=0.39$) y mencionan dos implicaciones importantes: primero, las intervenciones le proveen a la población infantil las bases motrices para el desarrollo de destrezas más complejas y en segundo lugar, considerando la relación del desempeño motor con los niveles de actividad física y el sobrepeso, implementar intervenciones para fortalecer destrezas motrices debe ser parte de una estrategia para la promoción de la actividad física y la prevención de la obesidad infantil (Logan et al., 2012, p. 307).

En el momento en que se considera realizar un programa de intervención motriz, para enseñar o fortalecer una destreza, se debe considerar una gran cantidad de factores que influyen, ya sea de manera positiva o negativa, en el aprendizaje o desempeño de una destreza. Algunos de estos factores son la práctica física, la práctica mental, las horas de sueño, la plasticidad cerebral, la instrucción, la demostración, el tipo de destreza, la atención, la realimentación, entre otros (Magill & Anderson, 2013; Olsson, Jonsson & Nyberg, 2008; Ostry, Darainy, Mattar, Wong & Gribble, 2010; Savion-Lemieux & Penhune, 2010; Song, 2009; Wulf, Shea & Lewthwaite, 2010). Wulf y colaboradores (2010) mencionan cuatro factores específicos que afectan positivamente el aprendizaje y desempeño: la observación, el foco de atención, la realimentación y la práctica autocontrolada. Concluyen que estos factores presentan influencias de información y de motivación en el aprendizaje.

1.3. ¿EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE EL DESEMPEÑO MOTOR Y LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE?

Investigaciones recientes indican que la población infantil y adolescente dedica menos tiempo al aire libre que en años anteriores. Actualmente, las personas jóvenes tienden a preferir otro tipo de actividades como escuchar música, leer, ver televisión, juegos de video, utilizar Internet o los dispositivos electrónicos (tablets y teléfonos). Otras actividades que también realizan dichas poblaciones incluyen la práctica deportiva en instalaciones cerradas como gimnasios (Larson et al., 2011).

Es importante resaltar que los autores mencionan algunas barreras que influyen en la práctica de actividades recreativas al aire libre como lo son la seguridad y los espacios destinados a este fin dentro de la comunidad (Larson et al., 2011).

Jugar al aire libre y conectarse con la naturaleza ayudan a un desarrollo positivo en la juventud (Mainella et al., 2011), aparte de los beneficios en la salud física y mental (Ofedal & Schneider, 2013). Las actividades como andar en bicicleta, trotar, participar en baloncesto o fútbol, brindan oportunidades para

cumplir con los niveles de actividad física necesarios para obtener los beneficios en la salud (Rosenberger et al., 2009).

Por otro lado, las escuelas representan una oportunidad para promover y motivar a que la población estudiantil realice actividad física, especialmente en los recreos. Nace así la importancia de los playgrounds o áreas del recreo, ya que las características de esos espacios influyen en el nivel de actividad física (Escalante et al., 2012; Parrish, 2010) y el desempeño motor (Fjørtoft, 2004). Adicionalmente, jugar en un ambiente natural promueve la creatividad, la salud, el desempeño motor y cognitivo (Fjørtoft, 2001).

Diferentes estudios han establecido que las actividades recreativas al aire libre benefician las destrezas motrices básicas (Akbari et al., 2009; Mostafavi et al., 2013). Específicamente, en niños y niñas entre los 4 y 6 años se desarrolló un programa que incluye recreación activa. Este programa mejoró el desempeño en los patrones básicos de movimiento en esta población (Mostafavi et al., 2013). De igual manera, Akbari y colaboradores (2009) encontraron una mejoría en un grupo con edades entre 7 y 9 años, al implementar un programa de actividades recreativas que incluía actividades tradicionales. Además, en la población infantil entre los 5 y 7 años de edad, se identificó que al jugar en un ambiente natural se obtiene un mayor beneficio en las destrezas motrices, coordinación y balance que al jugar en lugares tradicionales (Fjørtoft, 2004).

Se puede considerar que la relación entre el desempeño motor y la participación en actividades recreativas al aire libre es dinámica y recíproca, ya que se han identificado mediante estudios que la participación en programas recreativos al aire libre beneficia este desempeño. A su vez, cuando una persona presenta un desempeño adecuado de las destrezas, tiene mayor probabilidad de participar en actividades recreativas al aire libre.

2. CONCLUSIONES.

Diferentes estudios sugieren una estrecha relación entre el nivel de actividad física, el estado de salud y el nivel de la calidad de vida (Lustyk et al., 2004; Penedo & Dahn, 2005) y describen los beneficios que se presentan al participar en actividades recreativas al aire libre (Ofstedal & Schneider, 2013; Rosenberger et al., 2009). Recientemente, se ha establecido la relación entre el desempeño de los patrones básicos de movimiento con las capacidades físicas y con niveles adecuados de actividad física, en la infancia y la adolescencia (Barnett, Morgan, Van Beurden, Ball & Lubans, 2011; Spessato, Gabbard & Valentini, 2013).

El alto porcentaje de inactividad física, obesidad y sobrepeso en la población infantil y adolescente establece la necesidad de desarrollar mecanismos para promover la actividad física y, por tanto, obtener los beneficios que presenta un estilo de vida físicamente activo en la salud mental y corporal. Las experiencias vividas en la niñez se relacionan con el desarrollo de las destrezas básicas, lo que permite desarrollar o mantener niveles saludables de las características relacionadas con la salud a lo largo de la vida (Stodden et al., 2008).

El desempeño de competencias motrices facilita la participación en actividades físicas, entre ellas participar en actividades recreativas físicas al aire libre (Gallahue & Ozmun, 2005). Por lo que es importante promover oportunidades adecuadas para el desarrollo de la competencia motriz (Spessato, et al., 2013).

3. RECOMENDACIONES.

Participar en actividades recreativas al aire libre y presentar un buen desempeño motor están relacionados directamente con beneficios en la salud de las personas. En consecuencia, es importante desarrollar oportunidades para que la población infantil y adolescente se recree de forma activa al aire libre y también mejore su desempeño motor.

Para que las personas se recreen es importante considerar dos aspectos: el espacio en el que se puedan desarrollar las actividades recreativas seleccionadas y el desempeño de las destrezas motrices necesarias para realizar la actividad. Por tanto, el papel del profesional en Educación Física o similar, en la escuela, es fundamental para que se dé de manera adecuada el proceso de enseñanza y aprendizaje de las destrezas motrices, y así los infantes y adolescentes presenten un desempeño adecuado para participar en actividades recreativas.

Si las personas presentan un desempeño motor suficiente para participar en actividades recreativas al aire libre, es más probable que decidan realizar más actividades físicas recreativas en su tiempo libre y esto incluye el tiempo de recreo en la escuela, considerando que es un espacio oportuno para la recreación al aire libre de la población estudiantil.

Otras consideraciones son los parques en las comunidades, ya que deben presentar algunas condiciones que se consideran barreras por parte de los niños(as), adolescentes y sus padres o encargados, como lo son la seguridad, el acceso y la cercanía a la casa de habitación. En este tema, están llamados a cumplir un papel preponderante las Municipalidades y los Comités Cantonales de Deportes y Recreación. Estas entidades podrían concientizar a la población de la necesidad de la recreación, por medio de programas recreativos en la comunidad.

Se recomienda realizar investigaciones que identifiquen específicamente la relación entre la participación de las personas en actividades recreativas al aire libre y su desempeño motor, además del efecto de participar en un programa recreativo al aire libre y los beneficios en el desempeño motor y en la salud.

4. LIMITACIONES

La principal limitación encontrada en este trabajo fue la carencia de estudios específicos en los cuales se establezca la relación entre realizar actividades recreativas al aire libre y los beneficios en el desempeño motor; pues se utilizan las clases de Educación Física para establecer si hay mejoría en el desempeño motriz. Se debe destacar que las clases de Educación Física no son actividades recreativas. Son pocos los estudios realizados en la población infantil y adolescente con respecto a actividades recreativas al aire libre y el desempeño motor. En su

mayoría, los estudios se enfocan en describir las actividades que realizan las personas y los beneficios en salud.

Otra de las limitaciones que se encararon fue la falta de programas comunales o escolares relacionados con actividades recreativas. A nivel nacional, se hace notar la falta de investigaciones en el área y la falta de capacitación para fortalecer la recreación en Costa Rica.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajhosseini, S. & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 year-old boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19(2), 123-129.

Amusa, L. O., Toriola, A. L. & Goon, D. T. (2012). Youth, physical activity and leisure education: Need for a paradigm shift: Physical activity, health and wellness. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(4-2), 992-1006.

Barnett, L. M., Morgan, P. J., Van Beurden, E., Ball, K. & Lubans, D. R. (2011). A reverse pathway? Actual and perceived skill proficiency and physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(5), 898-904. <http://dx.doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181fdfadd>

Barnett, L. M., Morgan, P. J., van Beurden, E. & Beard, J. R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: A longitudinal assessment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 40. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-5-40>

Berns, G. N. & Simpson, S. (2009). Outdoor recreation participation and environmental concern: A research summary. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 79-91. <http://dx.doi.org/10.5193/JEE.32.1.79>

Carley, M. (2010). The relationship between fundamental motor skill development and lifetime participation in physical activity. *PSAHPERD*, winter, 31-33.

Chow, H. (2013). Outdoor fitness equipment in parks: A qualitative study from older adults' perceptions. *BioMedCentral Public Health*, 13(1), 1-19. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-1216>

Dyment, J. & Coleman, B. (2012). The intersection of physical activity opportunities and the role of early childhood educators during outdoor play: Perceptions and reality. *Australasian Journal of Early Childhood*, 37(1), 90-98.

Elliott, S., Combs, S. & Boyce, R. (2011). Recess physical activity packs in elementary schools: A qualitative investigation. *The Physical Educator*, 68(3), 150-162.

Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A. & Domínguez, A. M. (2012). Play area and physical activity in recess in primary schools. *Kineziologija*, 44(2), 123-129.

Fairbrother, J. T. (2010). *Fundamentals of Motor Behavior*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. doi:10.1023/A:1012576913074

Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Children Youth and Environments*, 14(2), 21–44.

Gabbard, C. P. (2012). *Lifelong Motor Development* (6th ed.). San Francisco: Benjamin-Cummings Publishing Company.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2005). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6ed). Nueva York: McGraw-Hill Higher Education.

Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of motor skill instruction of fundamental motor skill development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(3), 298-314.

Goodway, J. D., Famelia, R. & Bakhtiar, S. (2014). Future directions in physical education & sport: Developing fundamental motor competence in the early years is paramount to lifelong physical activity. *Asian Social Science*, 10(5), 44-54. Doi: 10.5539/ass.v10n5p44

Grigsby-Toussaint, D. S., Chi, S.-H. & Fiese, B. H. (2011). Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers. *International Journal of Health Geographics*, 10(1), 66–75. <http://dx.doi.org/10.1186/1476-072X-10-66>

Henchy, A. (2013). The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. *Recreational Sports Journal*, 37(2), 97-105.

Jiménez-Díaz, J. & Araya-Vargas, G. (2009). Efecto de una intervención motriz en el desarrollo motor, rendimiento académico y creatividad en preescolares. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 7(1), 11–22. <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v7i1.373>

Larson, L. R., Green, G. T. & Cordell, H. K. (2011). Children's time outdoors: Results and implications of the national kids survey. *Journal of Park & Recreation Administration*, 29(2), 1–20.

LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 753-772. <http://dx.doi.org/10.1139/h2012-063>

Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E. & Lucas, W. A. (2012). Getting the

fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305–315. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>

Lorson, K. M., Stodden, D. F., Langendorfer, S. J. & Goodway, J. D. (2013). Age and gender differences in adolescent and adult overarm throwing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 239–244. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2013.784841>

Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M. & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035. <http://dx.doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>

Lustyk, M. K. B., Widman, L., Paschane, A. A. & Olson, K. C. (2004). Physical activity and quality of life: Assessing the influence of activity frequency, intensity, volume, and motives. *Behavioral Medicine*, 30(3), 124–132. <http://dx.doi.org/10.3200/BMED.30.3.124-132>

Magill, R. & Anderson, D. (2013). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications: 10th Edition*. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Mainella, F. P., Agate, J. R. & Clark, B. S. (2011). Outdoor-based play and reconnection to nature: A neglected pathway to positive youth development. *New Directions for Youth Development*, 2011(130), 89–104. Doi: 10.1002/yd.399

Mostafavi, R., Ziaee, V., Akbari, H. & Haji-Hosseini, S. (2013). The effects of SPARK physical education program on fundamental motor skills in 4-6 year-old children. *Iranian Journal of Pediatrics*, 23(2), 216–219.

Ofstedal, A. & Schneider, I. (2013). Outdoor recreation availability, physical activity, and health outcomes: County-level analysis in Minnesota. *Journal of Park & Recreation Administration*, 31(1), 34-56.

Okely, A. D., Booth, M. L. & Chey, T. (2004). Relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 238–247. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2004.10609157>

Okely, A. D., Booth, M. L. & Patterson, J. W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1899–1904. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200111000-00015>

Olsson, C.-J., Jonsson, B. & Nyberg, L. (2008). Learning by doing and learning by thinking: An fMRI study of combining motor and mental training. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2, 5. <http://dx.doi.org/10.3389/neuro.09.005.2008>

Ostry, D. J., Darainy, M., Mattar, A. A., Wong, J. & Gribble, P. L. (2010). Somatosensory plasticity and motor learning. *The Journal of Neuroscience*, 30(15), 5384–5393. <http://dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4571-09.2010>

Parrish, A.M. (2010). What factors influence levels of school playground physical

activity in children from grades K-6? Tesis no publicada. University of Wollongong.

Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <http://dx.doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>

Pollock, M. L., Gaesser, G. A., Butcher, J. D., Després, J.-P., Dishman, R. K., Franklin, B. A., & Garber, C. E. (1998). ACSM position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975–991. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-199806000-00032>

Robinson, L. E. (2011). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: Care, Health and Development*, 37(4), 589–596. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2010.01187.x>

Rosenberger, R. S., Bergerson, T. R. & Kline, J. D. (2009). Macro-linkages between health and outdoor recreation: The role of parks and recreation providers. *Journal of Park & Recreation Administration*, 27(3).

Salazar-Salas, C.G. (1999). *Recreación Familiar*. *Revista Reflexiones* 78, 123-134.

Salazar-Salas, C. G. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Savion-Lemieux, T. & Penhune, V. B. (2010). The effect of practice pattern on the acquisition, consolidation, and transfer of visual-motor sequences. *Experimental Brain Research*, 204(2), 271–281. <http://dx.doi.org/10.1007/s00221-010-2311-6>

Sjögren, K., Hansson, E. E. & Stjernberg, L. (2011). Parenthood and factors that influence outdoor recreational physical activity from a gender perspective. *BioMedCentral Public Health*, 11(1), 93. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-93>

Song, S. (2009). Consciousness and the consolidation of motor learning. *Behavioural Brain Research*, 196(2), 180–186. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bbr.2008.09.034>

Spessato, B., Gabbard, C., Robinson, L. & Valentini, N. (2013). Body mass index, perceived and actual physical competence: the relationship among young children. *Child: Care, Health and Development*, 39(6), 845–850.

Spessato, B., Gabbard, C. & Valentini, N. C. (2013). The role of motor competence and body mass index in children's activity levels in physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 118-130.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

Stodden, D. F., Langendorfer, S. & Robertson, M. A. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Research Quarterly for*

Exercise and Sport, 80(2), 223–229. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2009.10599556>

Stodolska, M., Shiness, K. J. & Li, M. Z. (2010). Recreation participation patterns and physical activity among Latino visitors to three urban outdoor recreation environments. *Journal of Park & Recreation Administration*, 28(2), 36-56.

Valentini, N. & Rudisill, M. E. (2004). Motivational climate, motor-skill development, and perceived competence: Two studies of developmentally delayed kindergarten children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(3), 216–234.

Wolsko, C. & Lindberg, K. (2013). Experiencing connection with nature: The matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation. *Ecopsychology*, 5(2), 80–91. doi:10.1089/eco.2013.0008

Wulf, G., Shea, C. & Lewthwaite, R. (2010). Motor skill learning and performance: A review of influential factors. *Medical Education*, 44(1), 75–84. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03421.x>

Tabla 1. Clasificación de las actividades recreativas

Actividades recreativas	Ejemplos
Deportes, juegos y actividades físicas	Juegos predeportivos, actividades aeróbicas, deportes en parejas
Actividades artísticas	Música, artes plásticas, baile, teatro
Actividades sociales	Fiestas, celebraciones, aniversarios
Actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza	Campamentos, senderismo, deportes de aventura, andar en bicicleta, identificación de plantas o animales, picnics
Actividades cognoscitivas	Lectura, rompecabezas
Actividades de enriquecimiento y actualización personal	Clases, talleres, congresos
Pasatiempos	Coleccionar objetos
Turismo	Cruceros, ecoturismo

Tabla 2. Tipos de actividades recreativas al aire libre

Clasificación y autor	Definición	Ejemplos
Apreciativa Hendee (1969)	Disfruta el medio natural, sin alterarlo. Actividades sin tecnología.	Caminatas, observación de animales, visitas a parques naturales, navegación en canoa, fotografía, entre otros.
Consumista Hendee (1969)	Toma algo de la naturaleza para su uso.	Caza regulada, pesca.
Abusiva Geisler, Martinson y Wilkening (1977)	Termina en la degradación del medio ambiente.	Manejo de motocicletas o autos todo terreno.
Mecanizada Jackson (1986)	Similar a la anterior, propone otras actividades.	Uso de vehículos de motor.
Apreciativa, utilizando un poco los recursos Theodori, Luloff y Willifis (1998)	Disfruta el medio, sin alterarlo.	Campamentos, caminatas, bicicleta de montaña, entre otros.
Utilización de los recursos de moderada a intensa Theodori, Luloff y Willifis (1998)	Toma algo de ambiente para sus propósitos.	Pesca, uso de vehículos de motor.

Fecha de recepción: 17/8/2016
Fecha de aceptación: 20/9/2016