

LA OFERTA DE ACTIVIDAD FÍSICA MUNICIPAL:

REFLEXIONES QUE PROPICIEN EL CAMBIO Y LA INCLUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES COOPERATIVAS.

AUTOR: LUIS ENRIQUE FERNÁNDEZ ÁLVAREZ

CORREO ELECTRÓNICO: enriquefa@educastur.princast.es

LUGAR DE TRABAJO: IES MATA-JOVE, LA CALZADA (GIJÓN) ESPAÑA

RESUMEN:

Las corporaciones locales deben asumir el importante papel que la Constitución les otorga en materia de fomento del deporte. Pero no de una forma de deporte cualquiera. La oferta de actividad física municipal debe estar orientada hacia la salud y hacia la función compensadora del ocio. Por tanto, es necesario un análisis de la realidad existente que propicie el cambio en la organización y en la metodología con el fin de aumentar no sólo la cantidad de usuarios, sino también la calidad del servicio. El primer paso lo constituiría desviar el centro de atención hacia el usuario y sus necesidades, al tiempo que se combinen actividades de carácter competitivo y cooperativo. Como defienden varios autores, el deporte no es bueno ni malo de por sí, depende del enfoque que se utilice. Los Ayuntamientos tienen la obligación de velar por la idoneidad de su oferta. En el caso de la infancia, es preciso fomentar el juego, la experimentación y la adquisición de valores sociales positivos. Por tanto, se tendrían que crear escuelas multideportivas y aumentar la presencia de la metodología cooperativa. Para los adultos hay que conseguir que las actividades sean enriquecedoras, divertidas y que permitan mejorar la calidad de vida. ¡Todo un reto que afrontar!

INTRODUCCIÓN:

La sociedad demanda que sus miembros ocupen su tiempo liberado de obligaciones en actividades enriquecedoras – tanto para cada persona como para el conjunto de la misma- y productivas. Gran parte de esa responsabilidad recae en las corporaciones locales. Para ello es necesario analizar la realidad existente y establecer programas de intervención que sean pertinentes.

La mayor parte de los esfuerzos, tanto humanos como económicos, están orientados hacia el deporte de rendimiento y la competición. Se buscan números uno que consigan triunfos deportivos y se deja de lado todo lo que no sirva para conseguir este objetivo. Por lo tanto, nos encontramos con que la mayor parte de los beneficios del deporte se destinan a unos pocos, a la elite. Las subvenciones más importantes que se realizan con dinero público van destinadas a los clubes deportivos profesionales y otros que trabajan la cantera de la que se nutren y a construir instalaciones que necesitan para sus fines.

La ocupación activa y constructiva del tiempo libre es algo que se puede – y se debe- aprender y enseñar. Por tanto debe existir un trabajo y un esfuerzo encaminado a conseguir este ambicioso objetivo. A ello deben colaborar de forma muy activa los servicios deportivos municipales, poniendo todos sus recursos al servicio de la formación integral de la persona, al desarrollo de valores y a la creación de hábitos de vida saludables.

Es importante, en consecuencia, llamar la atención hacia la necesidad de fomentar el deporte para todos y las actividades cooperativas. Esta forma de entender el movimiento surge como respuesta a la hegemonía de la competición y pretende hacer llegar las actividades físicas a toda la población, con independencia del nivel de destreza y de la condición física que se posea. Hay que desplazar el centro de las actividades de la competición y el triunfo a la recreación y a la persona en todas las facetas, incluyendo la cooperación. Desde este nuevo planteamiento el esfuerzo de todos los participantes se suma para conseguir una misma meta y un objetivo compartido. No hay vencedores ni vencidos, siempre gana el conjunto y cada individuo puesto que ha contribuido, en la medida de sus posibilidades, al éxito colectivo.

El motivo por el que consideramos que las corporaciones locales deben asumir esta labor es que la Constitución Española, en su artículo 43.3, establece la obligación de los poderes públicos de fomentar el deporte como fuente de salud y dentro del tiempo de ocio. Pese a reconocer que las administraciones han asumido esta responsabilidad, nos preguntamos si se está realizando esta tarea de la mejor forma posible o si es preciso realizar algunos cambios para obtener mejores resultados.

1. La actividad física como respuesta a las necesidades de las personas:

1.1. En relación al mundo laboral:

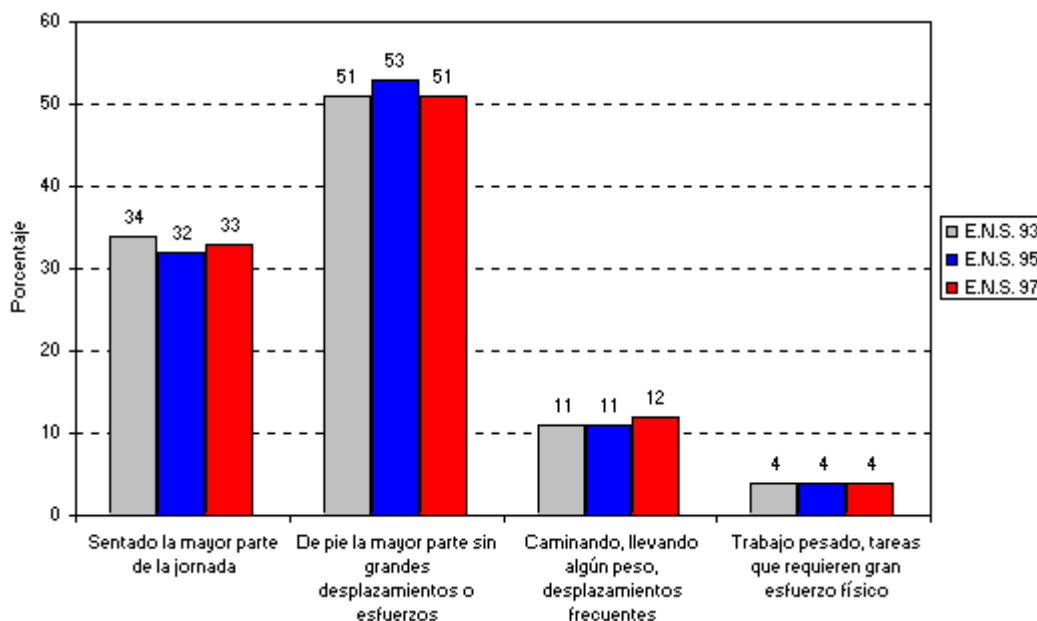
En los países desarrollados se vive para trabajar y, en ocasiones, el trabajo es el culpable de enfermedades como el estrés y la depresión. “El trabajador tiene con demasiada frecuencia la impresión de que, con el trabajo, no se gana, sino que se pierde la vida” (Gala, A. 1993 Pág. 6). Por eso, cuando la persona queda libre, tanto de sus obligaciones laborales como de las no laborales, trata de olvidarse de todo, de alejarse lo más posible de sus rutinas, y busca realizar todas aquellas actividades que normalmente no puede hacer. Hay quien aprovecha sus ratos de ocio para leer, ir al cine, o al teatro; hay quien los dedica a viajar, a visitar museos, exposiciones, etc. Pero hay también un gran número de personas que, ya sea impulsados por la búsqueda de nuevas emociones, o simplemente por el deseo de estar en forma, emplean su tiempo de ocio en la práctica de actividades físicas y deportivas. Es precisamente esta ocupación del ocio la que nos interesa y la que debería constituir la base de la oferta de actividad físico-deportiva por parte de las administraciones locales.

Los aspectos de la vida laboral que motivan a las personas han cambiado mucho en poco tiempo. En la actualidad existe una gran obsesión por el trabajo como medio para obtener dinero. Ahora ya no sólo se trabaja para sobrevivir, sino que en muchos casos se trabaja para “supervivir”, para mejorar el estatus y el nivel de vida (hemos cambiado el trabajar para ganar el pan, por el trabajar para tener un coche, dos televisores, un ordenador, etc.). Vivimos en sociedad de la apariencia, materialista donde parece que se es mejor cuanto más se tiene. Para poder tener más, hay que ganar más dinero, y para ello hay que trabajar más. Esta rueda se convierte para muchos en una forma de vivir y en una obsesión, que deriva a menudo en frustraciones y enfermedades. A lo anterior habría que añadir además el problema de la inseguridad laboral: la falta de estabilidad por el cambio frecuente de trabajo. Y también la falta de realización personal en el trabajo, provocada en gran parte por la deshumanización de la que son víctimas los individuos en su ambiente laboral.

Todas estas características del mundo laboral actual, han provocado en los últimos años un espectacular aumento de problemas como el estrés, la ansiedad, la frustración, y la depresión... y han hecho que el tiempo libre de las personas esté totalmente condicionado por la forma de vivir el trabajo. Así, una persona que trabaje en las condiciones descritas anteriormente, descuidará sus obligaciones familiares, y sus obligaciones sociales, y la única manera en la que querrá emplear su tiempo de ocio será en descansar y no hacer nada. Esta es la idea que tiene mucha gente sobre la mejor forma de emplear el tiempo libre y, precisamente, lo que se debe cambiar desde una adecuada oferta de actividad física municipal.

En la última Encuesta Nacional de Salud observamos que más del 80% de la población trabaja en condiciones de falta de actividad. Por tanto, necesitarían satisfacer sus necesidad de movimiento y actividad en el tiempo liberado y de ocio. ¡Desgraciadamente!, como vemos reflejado en otros gráficos de la ENS, esto no ocurre y un elevado porcentaje de personas viven de forma sedentaria.

Ejercicio físico en el trabajo o actividad habitual



Como estamos viendo resulta muy importante potenciar la educación para el ocio. Los efectos negativos que el trabajo acarrea al individuo aumentan en nuestra sociedad y, por ello, se deben incrementar los beneficios derivados del disfrute de un ocio activo y constructivo como forma de compensación, de evasión y de autorrealización. La única vía para que la calidad del ocio mejore es la educación y la adquisición, por parte de los sujetos, de la capacidad de elección de aquellas actividades que encajen con su personalidad y le permita, además de divertirse, enriquecerse. No debemos olvidar que “durante el tiempo de ocio, nuestra conducta parece ser más una expresión pura de la personalidad que de un actuar por necesidad o por obligación. Posee, por tanto, un indiscutible significado y valor psicológico” (Munné, Frederic. 1980). Este valor psicológico es el que nos lleva a considerar al ocio como un aspecto que tiene que estar encauzado por una labor pedagógica que guíe a la persona y le ayude a aprovechar los beneficios que hemos mencionado.

1.2. Uso del tiempo libre:

El desempleo, la disminución de la jornada de trabajo, la tardía incorporación al mundo laboral, y la anticipación de la edad de jubilación, entre otros factores, han provocado que las personas estén viendo aumentado su tiempo libre. Por todo ello, aumento de la cantidad de tiempo libre es otro aspecto importante que también debe ser tenido en cuenta (Ispizua Uribarri, M. Y Monteagudo Sánchez, M.J. 1998).

En contraposición a esto sucede que la forma de emplear este tiempo, en lugar de mejorar, empeora. Hay una mayor desorganización del tiempo, una mayor dejadez y una mayor despreocupación. Por tanto, resulta de vital importancia que se eduque esta faceta de la persona (su tiempo libre), tan desprestigiada antes (Tiempo de no trabajo = ociosidad), pero que en la actualidad tiene la misma importancia, e incluso más, que el periodo laboral. No cabe duda que las administraciones locales deben desempeñar un importante papel en este aspecto.

Juan Torres Guerrero en su artículo *La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI* resume las ideas expuestas en este apartado de la siguiente forma: “El objetivo principal de toda pedagogía del tiempo libre es iniciar a los niños y jóvenes en un estilo de vida, en una forma personal de organizar inteligentemente su vida cotidiana. Más que poner a su disposición una serie de actividades de tiempo libre, se trata de prepararles para el uso de la libertad, de agudizar su curiosidad, de formar su juicio crítico”.

1.3. Concepción de ocio:

La importancia del ocio, tanto para los individuos como para el conjunto de la sociedad, ha sido suficientemente argumentada por varios autores. Sirva, a modo de ejemplo extremo la siguiente afirmación: “el futuro de la humanidad descansa en nuestra habilidad para usar el ocio correctamente” (B. Russel en San Martín García, J.E. 1997). Es innegable y evidente la espectacular expansión que el ocio ha sufrido en los últimos años. Uno de los motivos de esta expansión ya se apuntaba en el apartado del tiempo libre al hablar de la situación laboral en los países desarrollados. Las tensiones y frustraciones que provoca el trabajo; la frialdad, el constante control de las emociones y la limitada sociabilidad en las relaciones laborales; así como la sensación de rutina y enclaustramiento de la vida diaria, hacen que cada día más se busquen actividades que sirvan como vía de escape y que permitan alejarse de todo eso.

Nos encontramos, por tanto, con la “función compensadora del ocio” (Elias, N. Y Dunning, E. 1992). En este sentido, Antonio Gala, en su artículo “El mundo de Hoy”, habla del ocio como “motor personal de realización” frente a un mundo laboral despersonalizado en el que no somos un individuo distinto y diferenciado del otro, sino un elemento más dentro del todo. El ocio nos permitiría encontrar la felicidad, porque solamente en él podríamos encontrarnos a nosotros mismos. “Necesitamos singularizarnos en lo que hacemos y queremos hacer. Quizá la felicidad, si existe, no sea más que una denodada actividad dirigida a darnos razón a nosotros mismos y nuestro perfeccionamiento (...). Y esa felicidad no la determina ni el sentimiento del deber cumplido, ni utilidad o rendimiento alguno” (Gala, A. 1993 Pg.6).

Otro motivo para abogar por la necesidad de mejorar la calidad de las actividades de ocio guarda relación muy directa con la salud y la calidad de vida. El rey de las sociedades industrializadas parece ser el sedentarismo, y sus colaboradores más directos problemas y enfermedades como infartos, colesterol, obesidad, etc., que se incrementan y agudizan de forma alarmante. Para hacer frente a esta preocupante situación, se bombardea a la población con consejos y recomendaciones para llevar una vida sana, y así poder gozar de buena salud y una cierta calidad de vida. El protagonista de dichos consejos y recomendaciones es, en muchos casos, la práctica de actividad física en los momentos de ocio, tras haberse demostrado los innumerables beneficios que la misma aporta para la salud. Como ya hemos apuntado, es innegable de la función terapéutica del ocio y su enorme valor. Pese a ello, “la satisfacción del ocio puede resultar más importante para el bienestar de la gente, desde el punto de vista tanto individual como social, que lo que el valor relativamente bajo adjudicado hasta ahora al ocio nos haría creer” (Elias, N. Y Dunning, E. 1992 pg.88).

La consecuencia principal de esta expansión del ocio, motivada por sus funciones compensadora y terapéutica, va a ser la aparición de una amplísima variedad de propuestas de ocio para todo tipo de personas. Esto en principio, debería ser interpretado como algo decididamente ventajoso y positivo. Pero, tal es la cantidad de actividades recreativas que pueden realizarse hoy en día, que la mayoría de las personas apenas conocen una pequeña parte de las mismas. Y esta situación, conocida por importantes sectores comerciales, es explotada de tal forma que, sólo se ofertan actividades novedosas y llamativas, sí, pero que implican siempre un desembolso económico; teniéndose que hablar en muchos casos, ya no de la cultura del ocio, sino más bien del negocio del ocio. “La carencia de vivencias recreacionales experimentadas anteriormente, hacen del ser humano una fácil presa de los medios comerciales masificantes, transformando las tendencias humanas de juego, exploración, movimiento y dinámica, en abandonados relajamientos, cómodos y confortables pero que en nada contribuyen al verdadero desarrollo del hombre que busca la felicidad”. (Torres Guerrero, J. 1999 pg. 6). Para Frederic Munné, “el ocio llega a ser visto y practicado por el capital como una imprevisible y fabulosa tabla de salvación, de tal forma que la misma burguesía que antaño condenara por criterios morales el “tiempo perdido”, lo fomenta hoy por el interés económico. Y para ello, no duda en sustraer estratégicas dosis de tiempo al trabajo, a fin de que las masas pasen a disponer de una suficiente capacidad temporal de consumo, la cual se va perfilando como una importantísima fuente reproductora del capital” (Munné, Frederic. 1980).

2. Las actividades cooperativas se aproximan más que las competitivas al concepto de ocio:

A continuación vamos a destacar las características que poseen las actividades de ocio y, basándonos en ellas, comprobar en qué medida el enfoque cooperativo y el competitivo las cumple o no. La libertad, la formación, la realización personal, la solidaridad –entendida como forma de ser útil tanto a nosotros mismos como al resto de la sociedad -, el descanso y recuperación del equilibrio interior deberían estar presentes en todas las actividades de ocio. El problema surge al calificar erróneamente como tales a cierto tipo de actividades planteadas sin la presencia de alguna de estas características. Nosotros vamos a utilizar las características que según Cagigal tiene el ocio, para analizar qué tipo de actividades deberían ser incluidas en la oferta de ocio de los servicios municipales.

Las características que Cagigal considera como propias del ocio son: (CAGIGAL, 1971, p.97).

Ocupación voluntaria: esta es, posiblemente, la característica que más aleja al deporte competición o de rendimiento del ocio. Los deportistas no deciden ni lo que pueden hacer, ni como, ni cuando y, además deben asistir a las sesiones de entrenamiento obligatoriamente. Deben someterse a la disciplina del equipo, en los deportes colectivos, y a las órdenes del entrenador. Por ello, la nota predominante en el entrenamiento es la falta de libertad, puesto que lo más importante es conseguir el rendimiento y no la realización personal. En otras actividades físicas no competitivas (gimnasia de mantenimiento, gerontogimnasia, escuelas predeportivas, etc.) se suele establecer un horario fijo para realizar las sesiones. Con ello se busca optimizar el uso de los espacios deportivos y mejorar la organización pero se convierte en una imposición que no es propia del tiempo de ocio. Pasa de ser una actividad enriquecedora

a una ocupación más. Por último, queremos constatar la existencia de personas que vivencian la actividad física sin restricciones temporales. Son aquellas que dispones de instalaciones abiertas todo el día y a las que pueden acudir cuando sientan la necesidad (Gimnasios, Clubes privados y otras instalaciones similares) y aquellas otras que practican en espacios abiertos deportes como el ciclismo, el footing, el senderismo, etc.

Descanso. A primera vista, se podría pensar que la actividad física es un antónimo de descanso. Pero ocurre todo lo contrario ya que nos referimos (siguiendo a Cagigal) a un descanso psíquico, intelectual, emocional y, también, físico. Tradicionalmente se identifica descanso con algo pasivo, pero existen muchas formas de combatir la fatiga psíquica por medio de movimiento, de juego, actividades artísticas y creativas, etc. No puede ser olvidada la dimensión activa del descanso. Por ello es posible, y al mismo tiempo necesario, que el movimiento saque a la persona de los hábitos, rutinas y estereotipos que le mantienen en el sedentarismo y en un ataque constante a la salud.

Diversión: como ya hemos mencionado, sin la satisfacción inmediata que produce la realización de actividad física en situaciones favorables, el hábito y la practica continuadas serían impensables. Por tanto, la dimensión lúdica es fundamental para que se produzca la expansión del deporte para todos y de la realización de ejercicio físico en el tiempo de ocio. .

Formación. La mejora constante de la competencia motriz, el conocimiento de nuestro propio cuerpo, el uso del mismo como medio de expresión y comunicación, evitar el sedentarismo, mejorar la calidad de vida y mantenimiento de la salud, búsqueda de relación interpersonal, afán de superación, trabajo de valores de convivencia y de deportividad... son algunos motivos de gran peso que otorgan a la actividad física un papel formativo de gran trascendencia. La diferencia entre las actividades cooperativas y las competitivas reside en que “las personas saben perfectamente cuándo se han ganado algo o cuándo se lo hemos dado, y se sienten más orgullosos de lo que son capaces de lograr por ellos/as mismos; por eso en el aprendizaje cooperativo, el alumnado toma gran parte de las decisiones y las prueba para ver si funcionan” (González González de Mesa y Fernández Río, 1998). Por tanto, el protagonismo se desplaza de la obtención de la victoria a la experimentación y el aprendizaje significativo.

Participación social. El deporte es utilizado en muchas ocasiones como primera forma de socialización de los niños y niñas. Supone una especie de reproducción social con unos roles similares a la vida real y con elementos afines como son la cooperación, la competición, el trabajo en equipo, victoria y derrota, justicia, etc. De esta forma, y desde muy pequeños, las personas aprenden a convivir, a asumir las normas que rigen un grupo, a aceptar un rol, a respetar a los demás y a ganarse el respeto con el comportamiento, etc. En definitiva, los equipos deportivos les sirven como primer ensayo de lo que se van a encontrar en la vida en sociedad. Del mismo modo, en adultos, cumple la función de poder asumir papeles y de vivir situaciones distintas de la realidad. Se adquieren responsabilidades distintas y retos a los que enfrentarse. Esta función, unida a la posibilidad constan te de conocer a otras personas y compartir con ellas nuevas experiencias, hacen que la actividad físico-deportiva cumplan esta condición de participación social que Cagigal propone para que una actividad sea considerada como ocio. Pese a ello, no debemos olvidar que la cooperación se encuentra

presente en muchas manifestaciones de la vida diaria y, por tanto, es necesario que se utilice esta metodología en la actividad física.

Capacidad creadora. Como destacaremos, al analizar la recreación, la creatividad tiene gran importancia en las actividades físicas (no sólo las expresivas, también las deportivas) y en el ocio. Partimos de la premisa fundamental que considera que toda persona necesita desarrollarse plenamente en todas las facetas de su persona. En el trabajo, -habitualmente actividad monótona y repetitiva-, la mayoría no encuentran la posibilidad de hacerlo. Por tanto, es el tiempo de ocio el que debe ofrecer un marco adecuado para que los individuos potencien su capacidad creadora. Quizás el concepto clave para lograr que las personas sean más creativas sea la experimentación. Es importante buscar todas las posibilidades de movimiento y de comunicación que ofrece el cuerpo para conseguir respuestas originales (que sean reflejo de las diferencias personales que existen entre dos individuos).

Recuperación. Según Cagigal, “el sedentarismo de nuestro tiempo está minando el organismo. La inhibición de funciones naturales, la posterior incapacidad para realizarlas cuando se presenta la necesidad, dañan no solamente el organismo, sino el propio equilibrio personal”. (CAGIGAL, 1971, p.107). La función de la actividad física para evitar que este proceso degenerativo está sobradamente demostrada. Es necesario rescatar la motricidad humana del olvido al que está siendo condenada. Pero no podemos acudir al deporte como única alternativa (situación a la que tiende la sociedad con gran rapidez). Existe una gran cantidad de actividades, con un claro componente motriz, que deben ser conocidas y experimentadas por todas las personas. Del mismo modo, es vital reivindicar que el equilibrio personal, apuntado por Cagigal, pasa por la presencia, en la misma medida, de todas las facetas de la persona y por terminar con la absurda división entre mente y cuerpo.

3. Actividades cooperativas e importancia de la recreación:

Uno de los principales motivos para que la actividad física sea utilizada en la ocupación del tiempo de ocio reside en su dimensión lúdica y recreativa. No decimos solamente lúdica porque el concepto recreación tiene, en su origen, un carácter más amplio y, en relación con el ocio, una gran relevancia. Re-crear supone transformar algo para construirlo de nuevo desde nuestra perspectiva personal. Por tanto, supone, no sólo divertirse (aunque éste motivo ya tenga suficiente importancia), si no ir más allá e involucrarse totalmente en lo que se está realizando. Potenciar nuestra capacidad creadora es uno de los principales objetivos que debemos perseguir en las actividades físicas para el tiempo de ocio. Si nos obsesionamos con el resultado nos perderemos la emoción del proceso de experimentación y no disfrutaremos de la misma forma de la actividad.

Con el fin de buscar que las actividades físicas sirvan a la persona para el desarrollo de todas sus facetas, nos planteamos la siguiente cuestión: ¿Qué características debe tener la actividad física para ser recreativa? Estos son algunos de los aspectos que debería cumplir:

- 1) Que no exija grandes condiciones físicas ni técnicas.
- 2) Que no tenga reglas complejas.
- 3) Que pueda realizarse en solitario o en pequeños grupos.

- 4) Que no requiera sofisticadas y costosas instalaciones y materiales.
- 5) Que no requiera grandes preparativos.

Estas condiciones se resumen en que la actividad recreativa proporcionan satisfacción inmediata. Las actividades físicas -consideradas una forma de mejora de la salud y de mejora de la calidad de vida- para que sean de ocio han de ser recreativas y las personas que la realicen obtengan satisfacción inmediata con la práctica. Otro tipo de motivaciones (pérdida de peso, rehabilitación muscular, competición federativa, profesión...) no van a conseguir que la práctica física se generalice y sea para todos y todas y para toda la vida. Únicamente producirán prácticas esporádicas no continuadas a lo largo de los años. “La preocupación por la salud puede motivar la decisión inicial de participar en programas de ejercicio físico, pero los sentimientos de bienestar y de placer asociados a la actividad son necesarios para persistir en la práctica de la actividad física y, en su caso, mantener la adherencia a la práctica del ejercicio físico” (Sanchez Bañuelos, F., revista Askesis)

Todo lo dicho anteriormente nos lleva a buscar que las actividades de ocio persigan la recreación como objetivo fundamental; para ello, las circunstancias en las que se han de desarrollar las actividades son las siguientes:

1) Que no estén muy institucionalizadas. Por ello los deportes tal y como se practican en las competiciones federadas no cumplen el papel recreativo. El objetivo es ganar y no divertirse -de ahí que se denomine deporte-rendimiento a este tipo de práctica física-. Esta es una diferencia con la cooperación, que si cumple la regla que estamos analizando.

2) Que no sea presenciada por muchos espectadores: de este modo evitamos que las personas que participan en la actividad se sientan cohibidos y no disfruten de la misma.

3) Que no tenga trascendencia más allá de su realización: como ya hemos apuntado con anterioridad el fin que nos mueve es la satisfacción inmediata que conseguimos y no cualquier otro objetivo a largo plazo.

4) Que no suponga riesgo subjetivo: con ello nos referimos a que no debe existir miedo a las consecuencias de la práctica, ni a problemas físicos, como golpes o lesiones, ni psicológicos, como el ridículo, ni sociales, como puede ser la marginación o discriminación, que se producen con más frecuencia en la competición que en la cooperación.

5) Que introduzca elementos novedosos: con el fin de sorprender al individuo y motivarle para que vuelva a realizar la misma actividad o prácticas similares.

6) Que el apoyo externo sea una guía agradable. En el caso del monitor/a debe ser considerado como un facilitador/a de la práctica, que se preocupe por conseguir que todos los elementos necesarios para que la actividad se desarrolle estén presentes. La figura del entrenador deportivo se asocia por definición con la consecución de objetivos traducidos en la victoria y por la mejora del rendimiento. Comprobamos como se aleja de la recreación, del ocio y también, en muchos casos, de la formación.

4. Deporte: un arma de doble filo:

Son varios los autores que laman la atención sobre el peligro de considerar al deporte como algo bueno de por sí. Por ejemplo, Huxley (en Santiago, J.J 2002) defiende que, “como cualquier instrumento inventado por el hombre, el deporte puede

utilizarse con buenos y malos propósitos. Bien aplicado puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y un respeto por las reglas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los del grupo". En la misma línea nos encontramos con Durán González (2003) para el que "debemos superar por tanto planteamientos utópicos sobre las bondades naturales de la actividad física y el deporte; en definitiva, que ésta no es ni buena ni mala en si misma, sino que dependerá de nuestras formas y modos de intervención".

Para que un individuo desarrolle plenamente su personalidad necesita relacionarse con otros individuos, interactuar con ellos. Según Sánchez Bañuelos, F, "La competencia motriz de una persona va a repercutir en sus posibilidades de interacción con el entorno social, e influye en la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás. Estos efectos interactivos forman parte de las características observables de la actividad física en general y del deporte en particular". De esta manera el deporte se va a convertir en un importante agente socializador a través del trabajo en equipo, de la participación, de la colaboración y la confianza, del respeto al adversario, etc.; "constituye una de las manifestaciones más genuinas del sistema social imperante, cuya función reside en su capacidad de integrar en él a multitud de personas que se socializan a través de su práctica". (García Ferrando, M. y Lagardera Otero, F. en V.V.A.A. 1998, p.23). Por tanto, con la práctica deportiva se consigue una mejora en la capacidad de los sujetos para relacionarse y para el desarrollo de su personalidad.

El deporte ha ido convirtiéndose, con el paso de los años, en una manifestación social de enorme trascendencia. Desde su irrupción como fenómeno social de masas se ha ensalzado sus virtudes educativas, proponiéndolo como un medio idóneo para la formación del carácter del individuo y de una mejor integración en la sociedad. Tanto es así, como apunta Sánchez Bañuelos, que "a veces hacen que la práctica del deporte aparezca como una especie de panacea educativa y socializadora". (Sánchez Bañuelos, F. Pg. 8). No siempre ocurre así y, en ocasiones, los efectos obtenidos son los contrarios a los esperados. Podemos definir al deporte como un "arma de doble filo" en lo que se refiere a la transmisión de valores y a su papel educativo. Va a depender en gran medida del enfoque del que parta la actividad –lúdico, competitivo, escolar, etc.- y de las personas la dirijan y la pongan en práctica.

Para poder seguir hablando del poder formativo del deporte y de la relación que guarda con el ocio, es necesario distinguir dos tendencias que en la actualidad se dan dentro de él, y que se han denominado: deporte espectáculo o competitivo, y deporte para todos.

El primero, el deporte espectáculo o competitivo, hace referencia al deporte institucionalizado, que se rige por una serie de normas, que está perfectamente organizado, y cuyo fin último es la competición, la superación, el logro de un triunfo deportivo... El deporte para todos, en cambio, se refiere a los juegos deportivos, al deporte adaptado que carece de esa institucionalización, y de esa organización formal, y que busca la participación popular con fines meramente lúdicos, recreativos y de bienestar físico, psíquico y social. Reforzando esta idea, García Ferrando y Lagardera Otero hablan de "dos tendencias contrapuestas: la continuada especialización del deporte de alta competición, por un lado, y la búsqueda de nuevos equilibrios personales mediante la práctica de varios deportes que enriquezcan las actividades de ocio y tiempo libre, por otro". (García Ferrando, M. y Lagardera Otero, F. 1998,p.21)

Como afirman González González de Mesa y Fernández Río, “La gente necesita desarrollar habilidades de comunicación, de toma de decisiones, de saber escuchar, de resolver conflictos, de asumir riesgos, de apoyar y animar a otros/as, de seguir turnos, de apreciar y alabar los esfuerzos y el trabajo de otras personas, de demostrar la habilidad de criticar las ideas y no las personas, porque todos estas "habilidades colaborativas" tienden a no enseñarse directamente con la "excusa" de que forman parte del currículo oculto que todos "transmitimos", y resultan ser fundamentales en una sociedad que se "desnaturaliza" a pasos agigantados” (Actas del XVI Congreso Nacional de Educación Física. Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio. Badajoz. Universidad de Extremadura). Esto parece obviarse entre muchos de los responsables deportivos que centran sus esfuerzos en ayudar al deporte de élite que a satisfacer las necesidades de los ciudadanos/as.

Para que realmente se dé la dimensión formativa del deporte (educar valores, comportamientos y actitudes), es imprescindible ver el deporte como un medio y no como un fin (lo importante no debe ser lo bien o lo mal que lo hagamos, sino lo que aprendamos y disfrutemos jugando). Por lo tanto, no valdría cualquier deporte o juego deportivo, para la Educación del Ocio. Se trataría entonces de escoger, de seleccionar un juego o un deporte y adaptarlo, eliminando todo aquello que no nos sirva (reglamentos, dimensiones del terreno, materiales específicos, ...) y quedándonos solamente con lo que nos interesa, para que pueda ser realizado y disfrutado por todos. Esto nos llevaría finalmente a lo que Barbero denomina “deporte depurado”, que tendría las siguientes características:

- 1) Carácter más abierto (no limita la participación por niveles de habilidad).
- 2) Que su finalidad no sea exclusivamente la mejora de habilidades motrices. Y busque otras finalidades como el desarrollo cognitivo, relación personal, mejora del equilibrio, etc.
- 3) Que no se incida solo en el resultado sino en las vivencias y experiencias corporales. Es necesario terminar con la equiparación ganar = bien y perder = mal.
- 4) Buscar la participación, creatividad, diversión y bienestar.
- 5) Que puedan cambiarse las reglas del juego.
- 6) Presentar la competición como un medio no como un fin.
- 7) Fomentar la actitud crítica de los alumnos/as ante fenómenos socioculturales del deporte espectáculo.
- 8) Recuperar juegos y deportes tradicionales.

En conclusión podemos decir que, cualquier juego o deporte que cumpla estas características será una actividad perfectamente válida para realizar tanto en la educación del ocio, como en el tiempo de ocio.

En otro orden de cosas, y dentro del deporte espectáculo o competición, se puede participar de dos maneras distintas. Está por un lado la participación activa: la persona que practica un deporte, que pertenece a una federación (y dentro de ella a un club o equipo), y al que se le exige un rendimiento y unos resultados que debe demostrar en los entrenamientos y en las competiciones. En algunos casos (el de los deportistas de élite), esta práctica deportiva llega incluso a convertirse en un trabajo, con su correspondiente contrato y su remuneración económica. Pero tanto si es un

trabajo como si no, de lo que no hay duda es de que en ningún caso puede hablarse de actividad de ocio (en el momento en el que se habla de trabajo, el ocio se descarta automáticamente; y cuando estamos refiriéndonos a una actividad obligada, con unas exigencias claras y determinadas, ocurre exactamente lo mismo).

Por otro lado tenemos la posibilidad de la participación pasiva. Y el fútbol es un claro ejemplo de ella, pues arrastra a miles y miles de personas a seguirlo, bien delante del televisor (ya sea el de casa o el establecimientos de hostelería, bares, etc.), o bien como espectadores directos en los estadios. Este tipo de participación sí que tiene un peso importante dentro de la cultura del ocio, pues se ha convertido, preocupantemente, en una de las principales actividades de ocupación del tiempo libre. Esta idea enlazaría con la ya comentada en apartados anteriores del incremento del sedentarismo en las sociedades avanzadas, y nos llevarían una vez más a repetir y recalcar la necesidad y la importancia de una educación para el ocio.

5. La metodología cooperativa y el deporte para todos: alternativas a la hegemonía de la competición.

Para García Ferrando, “cuando las manifestaciones sociales y políticas del gran deporte (deporte de alto nivel o competición) ponen continuamente de manifiesto el cúmulo de intereses, no precisamente deportivos, que giran en torno al mismo, puede parecer atrevido afirmar que el deporte es cultura, que forma parte substancial de la cultura de masas de nuestras sociedades, y que es preciso orientar y desarrollar el deporte para que su práctica sea incluida de forma espontánea, pero disciplinada, en el cotidiano vivir de las gentes” (García Ferrando, 1990). Si esta idea se llevase a la práctica lo que se estaría fomentando, ni más ni menos, sería la plena inclusión del deporte y la actividad física en el ocio de una amplia mayoría de la población. Pero, para ello, es necesario que se den unas circunstancias que lo favorezcan.

“Y es que el deporte para todos, con toda su carga de espontaneidad y libre expresión de uno mismo, requiere y exige condiciones sociales y políticas que lo estimulen” (García Ferrando, 1990). El problema reside, precisamente, en que en la actualidad y en la mayoría de los países, los esfuerzos políticos y económicos se destinan al deporte rendimiento porque es usado como una demostración de fuerza y de desarrollo ante el resto de los países. Además, “el deporte de alto nivel no va necesariamente acompañado del deporte popular” (García Ferrando, 1990) ya que, como ya hemos señalado, responden a intereses diferentes y los del deporte popular resultan políticamente menos rentables. Y eso, a pesar de que está sobradamente demostrado que el deporte en el ocio de la población aumenta significativamente la calidad de vida y la salud de la población.

En relación con las instalaciones deportivas existentes, resulta patente la escasa preocupación por la cantidad, el uso (objeto de este estudio) y la calidad. También queda de manifiesto que se apoya con más fuerza la utilización de los espacios deportivos con fines competitivos (de alto nivel) y destinados, fundamentalmente, a la detección de talentos que aumenten el nivel nacional. Mientras que los apoyos más importantes se los lleva el deporte rendimiento, “el deporte para todos está impulsado más efectivamente por las actividades de los ayuntamientos y las diputaciones” (Puig, Martínez del Castillo y apunt, 1984) y éstas se reducen a esporádicas carreras populares,

san silvestres, días de la bicicleta o similares y no responden a un apoyo continuado y suficiente.

6. Conclusiones:

- Las corporaciones locales están obligadas por la constitución a proporcionar un ocio saludable a sus ciudadanos y a realizar planteamientos cooperativos además de los competitivos.

- Competición y cooperación no son términos antagónicos y deben convivir en los planteamientos de los servicios deportivos municipales.

- “El aprendizaje cooperativo parece revelarse como un instrumento propicio para el desarrollo y la transmisión de valores adecuados por sus múltiples beneficios demostrados a través de diferentes investigaciones llevadas a cabo por múltiples autores, pero no es suficiente con agrupar a distintos individuos para que trabajen cooperativamente, hay que diseñar las actividades a conciencia, teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir, y emplear las pautas metodológicas adecuadas” (González González de Mesa y Fernández Río, 2001).

- En relación a las actividades físicas destinadas a los/as niños/as la propuesta que hacemos en crear escuelas multideportivas. En ellas lo que debe primar es la formación física y la educación de la persona y no el rendimiento. Bajo ningún concepto se debería permitir que se seleccione a los que tengan unas condiciones naturales para la especialización temprana. Debe estar siempre presente la diversión, el juego, la construcción de "mundos fantásticos" donde experimentar todas las posibilidades de movimiento y de este modo, conocer y disfrutar de la posibilidades que otorga el cuerpo. En consecuencia, es necesario utilizar varias metodologías: fomentar la experimentación, el descubrimiento guiado, la cooperación y también la competición. Como ya hemos apuntado no queremos dar a entender que competir sea siempre malo, depende de cómo se plantee puede ser o no positiva.

- Por su parte los adultos tienen, aunque en menor medida, necesidad de jugar. Los planteamientos de actividad física municipal deben enfocarse en dos direcciones fundamentales: la salud y el ocio. Para cumplir con esta último premisa hay que utilizar metodologías participativas que busque la diversión y que cumplan con las características que hemos señalado como constitutivas del ocio. Por tanto, “Aunque parezca difícil modificar muchas de las actividades que hemos venido realizando durante años para hacerlas de un modo menos competitivo y más cooperativo, esta tarea no es tan complicada, sólo requiere un poco de tiempo” (González González de Mesa y Fernández Río, 1998)

BIBLIOGRAFÍA:

- BARBERO GONZÁLEZ, J.I. (1992). “*Cultura y currículo oculto en Educación Física*”. Congreso Nacional sobre la Educación Física y el Deporte en el siglo XXI.
- B. RUSSEL en SAN MARTÍN GARCÍA, J.E. (1997) *Psicosociología del ocio y el turismo*. Editorial Aljibe. Málaga
- CAGIGAL, J.M. (1971) “Ocio y deporte”. *Revista citius, altius, fortius*.
- DUMAZEDIER en CAGIGAL, (1971) “Ocio y deporte”. *Revista Citius, Altius, Fortius*
- DURÁN GONZÁLEZ, J. (2003) "Deporte y ética". En Actas del VII Congreso y Asamblea de Deporte para Todos, INEF, Madrid.
- ELIAS, N. Y DUNNING, E. (1992) *Deporte y Ocio en el proceso de la civilización*. Ed. Fondo de Cultura Económica. Méjico.
- GALA, A. (1993) “El mundo de hoy”. *Revista El País Semanal*.
- GARCÍA FERRANDO, M. Y LAGARDERA OTERO, F. (1998) *Sociología del deporte*. Alianza editorial. Madrid
- GARCÍA FERRANDO, M (1990) *Aspectos sociales del deporte*. Madrid, Alianza Deporte.
- GONZÁLEZ GONZÁLEZ DE MESA, C. Y FERNÁNDEZ RÍO, J. (1998) “Aproximación teórico práctica a la cooperación como metodología en el aula de Educación Física. La importancia de su inclusión en el currículum de los estudios de Educación Física de la Diplomatura de magisterio” *En Actas del XVI Congreso Nacional de Educación Física. Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio*. Badajoz. Universidad de Extremadura.
- (2001) “La metodología cooperativa. Respuestas del alumnado ante la experiencia”. En XIX Congreso de Educación Física. Murcia.
- ISPIZUA URIBARRI, M. Y MONTEAGUDO SÁNCHEZ, M.J. (1998) en GARCÍA FERRANDO, M. (1998). *Sociología del deporte*. Alianza editorial. Madrid..
- MUNNÉ, FREDERIC. (1980) *Psicosociología del tiempo libre*. Editorial Trillas. Méjico
- PUIG, MARTÍNEZ DEL CASTILLO y apunt, (1984) "Censo Nacional de Instalaciones Deportivas. Informe de España", Madrid, CSD, Ministerio de Cultura.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F,. "El concepto de salud, su relación con la Actividad Física y Educación Física para la educación para la salud". *Revista Askesis*.
- SANTIAGO, J.J (2002). “*El desarrollo de valores sociales positivos dentro del deporte escolar*”. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 47 - Abril de 2002
- TORRES GUERRERO, J. (1999) “La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI”