

LA RECREACIÓN



Fuente: <https://es.123rf.com/photolas-personas-mayores.html>

La recreación define todas aquellas actividades organizadas o no organizadas cuyo propósito es la relajación, el entretenimiento y/o diversión de un individuo, por ejemplo caminar y contemplar la naturaleza, o realizar un deporte. Según La Real Academia Española, la recreación se define como la “acción y efecto de recrear” sea esto para el alivio del estrés o por goce (Real Academia de la Lengua Española, 2017)

Según la Revista Latinoamericana de Recreación, “...la recreación es un medio para el desarrollo humano en tanto satisface necesidades humanas” ya que a través de esta se pueden generar “procesos personales y sociales que tienden a satisfacer no sólo las necesidades de ocio, sino también las de entendimiento, afecto, participación, creación, identidad y libertad...” (Osorio, 2001, p. 13).

Clasificación de la Recreación

Recreación Pasiva.

Alude a la realización de actividades pasivas asociadas a la observación, como ir a presenciar un evento deportivo, a un concierto, contemplar un paisaje o la naturaleza, ir al cine o al teatro, entre otros. Cabe destacar que este tipo de actividades no se limita a un determinado espacio físico o a una cantidad determinada de actores, ya que la recreación pasiva puede darse en lugares abiertos o cerrados, individualmente o en grupo, como el ajedrez.

Recreación Activa.

Se refiere a todas aquellas actividades que tienen como propósito el provocar la motricidad en una persona, llevándolo a un estado donde de una u otra manera estará siempre activo. La recreación pasiva puede realizarse de manera individual o grupal, siendo un factor decisivo el área donde ésta se va a realizar. Entre las actividades de recreación pasiva más comunes tenemos el correr, jugar, bailar, practicar algún deporte, etc. (Pérez, 2012, p.38).



Fuente: <https://es.123rf.com/photolas-personas-mayores.html>