



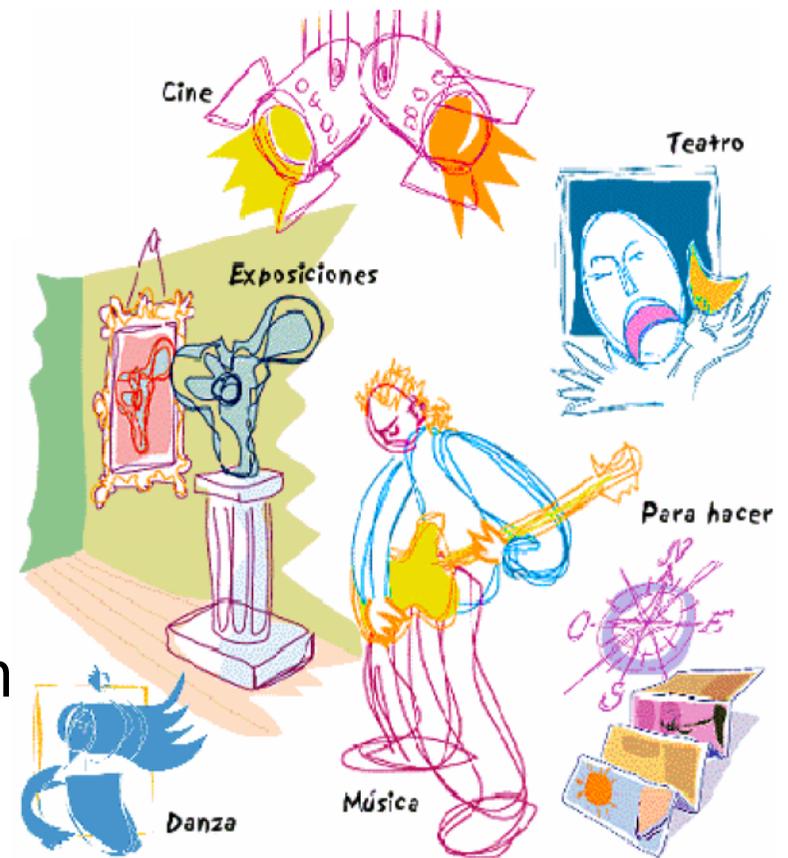
Facultad de Ciencias del Deporte  
*Universidad de Murcia*

Ocio, Recreación y Turismo  
Conceptualización del tiempo libre,  
ocio y recreación en la sociedad actual

*Prof. Dr. Jesús García Pallarés*  
*Prof. María Dolores Torres Bonete*

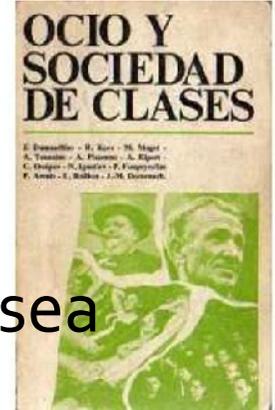
# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- Según la evolución histórica Weber (1969) entiende el...
  - Deporte (altas esferas): como producto de la sociedad industrial, que aplica el espíritu del capitalismo al cuerpo y al movimiento.
  - Ocio (el pueblo): en contraposición en el que priman los conceptos de descanso, diversión y recreación.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué es el ocio?
  - 'Es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse por su voluntad, sea para **d**escansar, **d**ivertirse, **d**esarrollar su participación voluntaria, sus informaciones o su cultura, después de haberse liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares o de cualquier otra clase'



Dumazedier, 1962

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

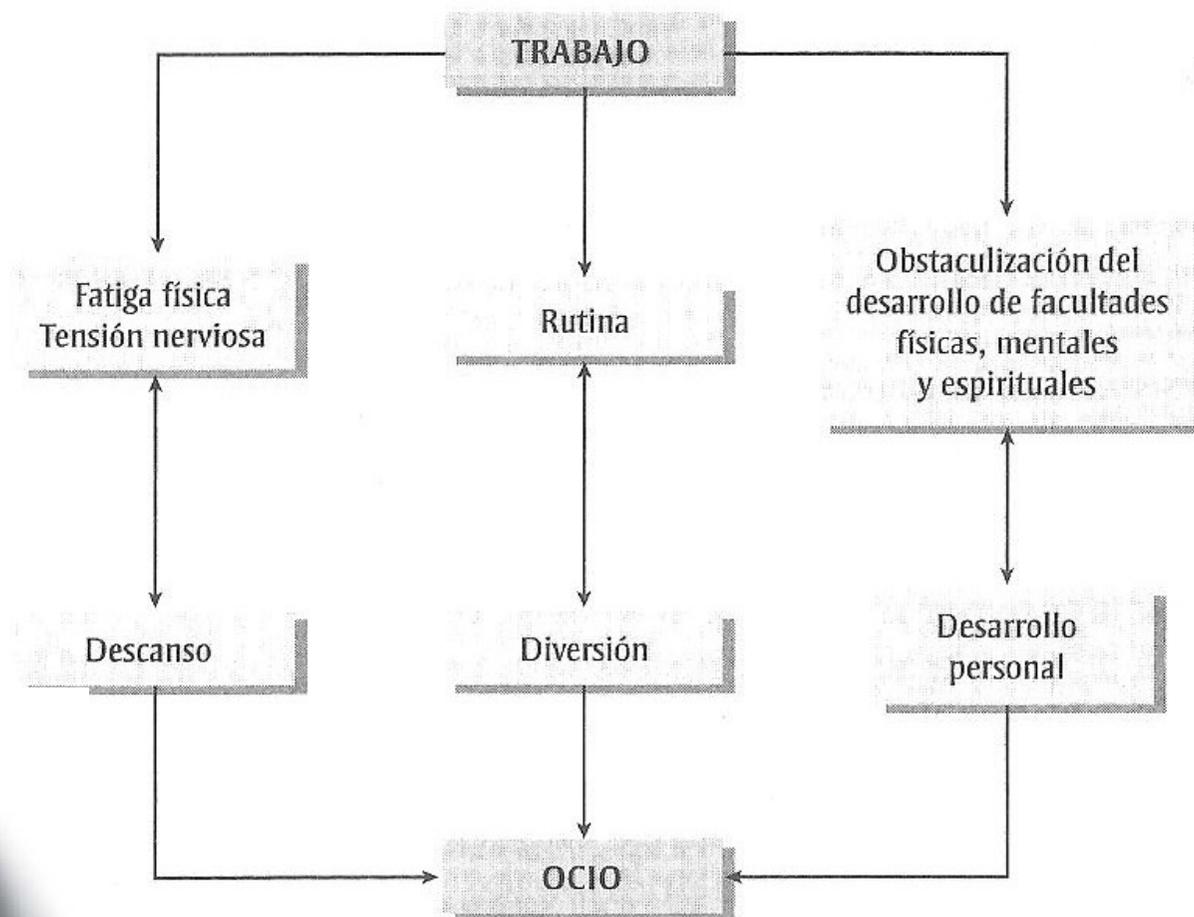


Figura 1.1. El ocio según Dumazedier.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué es el ocio? Es la **oposición** al
  - Trabajo profesional
  - Tareas domésticas
  - Actividades rituales
  - Responsabilidades familiares
  - Otras responsabilidades



Dumazedier, 1962

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

## ■ ¿Qué funciones tiene el ocio?

### <<Las 3 D>>

- **Descanso:** libera de la fatiga y del desgaste psíquico.
- **Diversión:** nos libera del aburrimiento del trabajo y de la vida aislada en grandes ciudades.
- **Desarrollo de la personalidad:** permite la participación social, la creación de nuevas formas, etc.



Dumazedier, 1964

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué funciones tiene el ocio?
  - **Psicológica:** restaurar en las personas un equilibrio psicológico.
  - **Social:** sociabilidad, simbolismo y terapia.
    - Social:** apertura interpersonal.
    - Simbólica:** afirmación de identidad seleccionando de forma libre y voluntaria la actividad.
    - Terapéutica:** restaurador de equilibrio ante estilos de vida sedentarios y con hábitos poco saludables.
  - **Económica:** ocio sigue y debe ser modificado un patrón de consumo de bienes y servicios limitando la posibilidad de desarrollo.



Escribe tu propio ejemplo cada una de las dimensiones del ocio según Cuenca (2000). Dispones de 3 minutos.

Dimensión	Promueve	Práctica más representativa
Lúdica	Descanso/diversión Vivencias más desenfadadas	Juegos, turismo vacacional, ocio doméstico, animación, paseos, parques temáticos... hobbies
Creativa	Reflexión, aprendizaje cultural y formación, innovación, identidad personal, desarrollo personal	Artes, turismo alternativo, nuevas prácticas deportivas, ocio virtual...
Festiva	Sentimientos de pertenencia, cohesión grupal, sentido de lo extraordinario, relaciones interpersonales	Fiestas, celebraciones, ferias, deporte espectáculo...
Ecológica ambiental	Respeto, control, armonía con el entorno	Agroturismo, ecoturismo, recreación al aire libre, actividad deportiva con interpretación de flora y fauna
Solidaria	Empatía, inclusión, participación social, <b>altruismo</b>	ONG, asociacionismo, deporte para todos, turismo social: campos de trabajo.



Cuenca, 2000

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Tenemos derecho al ocio?
  - Artículo 24. Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.



La Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual



- ¿Qué es el tiempo libre?
  - Aquella franja horaria no supeditada al trabajo laboral remunerado.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Cuáles son las **RUTINAS** del tiempo libre?
  - 1. La satisfacción rutinaria de las necesidades biológicas y cuidado del propio cuerpo

Comer, beber, descansar, dormir, hacer el amor, hacer ejercicio, lavarse, bañarse, reponerse de las dolencias y enfermedades.
  - 2. Rutinas de la casa y de la familia

Mantener la casa ordenada, administrar los gastos, educar a los hijos, etc.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual



- ¿Qué es el tiempo libre?
  - Aquella franja horaria no supeditada al trabajo laboral remunerado.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Cuáles son las **ACTIVIDADES INTERMEDIAS** del tiempo libre? Son 5:
  - 1. Trabajo voluntario privado, realizado principalmente para otros.

Participación en asuntos de la localidad como elecciones, caridad, asociaciones...
  - 2. Trabajo privado realizado principalmente para uno mismo, de carácter exigente menudo impersonal.

Estudiar con vistas a progresar en la carrera, estudios de idiomas, aprendizaje de nuevos deportes de forma técnica, etc.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

## ■ ¿Cuáles son las **ACTIVIDADES INTERMEDIAS** del tiempo libre?

- 3. Trabajo privado realizado principalmente para uno mismo de una naturaleza más lúdica y que plantee menos exigencias.

Por ejemplo, practicar aficiones como la fotografía, el bricolaje...

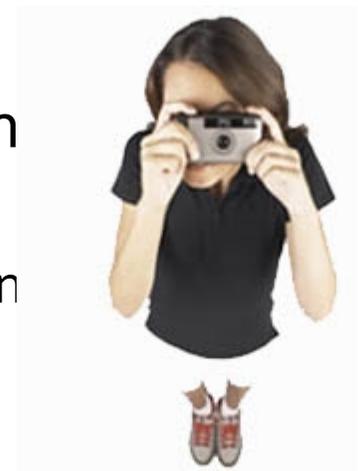


- 4. Actividades religiosas.



- 5. Actividades de naturaleza más voluntaria, menos controlada socialmente y a menudo casuales.

Leer periódicos y revistas, escuchar charlas sobre temas políticos, asistir a clases de adultos...



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual



- ¿Qué es el tiempo libre?
  - Aquella franja horaria no supeditada al trabajo laboral remunerado.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Cuáles son las características de las actividades recreativas?
  - - rutinización (a otras actividades de tiempo libre).
  - + grado **emocional** (a actividades ocupacionales).
  - + grado de **voluntariedad** y elección individual. (Obligatoria).
  - Suelen entrañar **riesgos**.
  - La **sociabilidad** desempeña un papel básico (en la mayoría de ellas).

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Cuáles son las características de las actividades recreativas?
  - 1. Se efectúa **libre** y espontáneamente.
  - 2. Se realiza en un clima y con una actitud **alegre** y **entusiasta**.
  - 3. Se realiza de forma **desinteresada**.
  - 4. Aporta un sentimiento positivo en el aspecto **formal** y **social**.
  - 5. Da lugar a manifestación de **valores**.
  - 6. Ayuda a **liberar** tensiones emocionales.
  - 7. Busca la **participación**.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

## ■ ¿Cuáles es la clasificación de las actividades recreativas?



### ■ 1. Actividades **receptivas** (pasivas)

Las personas conectan pasivamente con los contenidos recreacionales, la actitud es sólo receptiva.

Lectura, audición musical, asistencia a conferencias, espectáculos teatrales, cinematografía, radiotelefonía...

### ■ 2. Actividades **ejecutivas** (activas)

La persona actúa directamente, es actor de sus procesos recreacionales.

Conversación, paseos, cuidado de animales, filantropía, cocina, juegos, canciones, interpretación musical...

## Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Esta actividad es **receptiva** o **ejecutiva**?



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Esta actividad es **receptiva** o **ejecutiva**?



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Esta actividad es **receptiva** o **ejecutiva**?



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Esta actividad es **receptiva** o **ejecutiva**?



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual



- ¿Qué es el tiempo libre?
  - Aquella franja horaria no supeditada al trabajo laboral remunerado.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

## ■ ¿Cuáles son las **ACTIVIDADES RECREATIVAS** del tiempo libre?

- 1. Actividades **sociales**: asistir a reuniones formales como bodas, bautizos y comuniones, entierros, bienvenidas y despedidas, cumpleaños.



- 2. **Actividades miméticas o de juego**

Actividades relativamente organizadas: teatro, partidos...

Participación como espectador en actividades muy organizadas.

Actividades no organizadas como bailar, salir a pasear...2.



**VIAJES VERDES**

- 3. Actividades **varias**, menos especializadas: viajar



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Conoces los 19 principios de la recreación de la **Asociación Nacional de Recreación** de Estados Unidos?
  - Leámoslos juntos.



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Es lo mismo deporte y ocio?
  - Responde esta pregunta, dispones de 1 minuto.



## Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- (1) El movimiento moderno del deporte, extendido por todo el mundo, es aquel que surge en el siglo XIX en Inglaterra. Reflejo de la **sociedad industrializada**. Se busca el incremento del rendimiento del individuo y de la eficacia, el culto al cuerpo. Cada vez se exige más. **COMPETITIVO**.
- (2) Muy organizado y reglamentado con influencias en aspectos **deportivos, educativos, turísticos y políticos** que afecta de forma directa o indirecta a todos los individuos.

## Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- El **deporte** es una actividad física con carácter de juego, que adopta la forma de lucha consigo mismo o con los demás, o constituye una confrontación con los elementos naturales.

Carta Europea del Deporte para Todos, 1975

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- El **deporte recreativo**, formativo, integrador, es eminentemente ocioso y reúne las características del **ocio moderno**.
  - Ocupación voluntaria
  - Descanso
  - Diversión
  - Formación e información
  - Participación social
  - Desarrollo de la capacidad creadora
  - Recuperación de los estragos producidos por el sedentarismo

Cagigal, 1971

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- El **deporte recreativo** es un concepto comprensible del deporte y de formas deportivas centradas principalmente en la recreación, en las que pueden aplicarse o no las reglas oficiales. Lo más importante es el placer, la diversión, sentirse alegre y la posibilidad de tener contacto social a través de una práctica que todo el mundo puede desarrollar a su manera. Caracterizado por predominar la:
  - Participación
  - Reglas propias o adaptadas
  - Juego socializador
  - Aprendizaje y desarrollo personal
  - Esfuerzo físico

Manuel Pérez, 1986

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué **aspectos son fundamentales** en el deporte recreativo?
  - El deporte recreativo es un derecho.
  - El deporte recreativo debe respetar la autonomía de los participantes.
  - El deporte recreativo es un instrumento de creatividad.
  - El gusto y la autosatisfacción como objetos inalienables en el deporte recreativo.

Rovira, 1985

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

¿Cuáles son los **ámbitos** esenciales del deporte?



- El deporte en la **escuela (Profesores)**
    - Preparación para el empleo de su ocio joven y adulto.
  - El deporte como **ocio (Animadores)**
    - Actividades libres, voluntarios, espontáneas, que engloban deportes y juegos.
  - El deporte de **competición (Entrenadores)**
    - Perfeccionamiento y superación en la modalidad para lograr llegar al deporte espectáculo y/o profesional
- (Los Padres, los Amigos, los MMCC)**



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- La sociedad de conocimiento es la época del esplendor del ocio.
  - Cada vez tiene un carácter más activo, convirtiéndose en una necesidad más que en una posibilidad.
  - Su disfrute es un elemento esencial que contribuye a una mejora de la calidad de vida y a la satisfacción personal.
    - ¿Qué factores lo propician?
    - ¿Qué es la globalización del ocio?
    - ¿Qué es la estandarización del ocio y consumo dirigido?

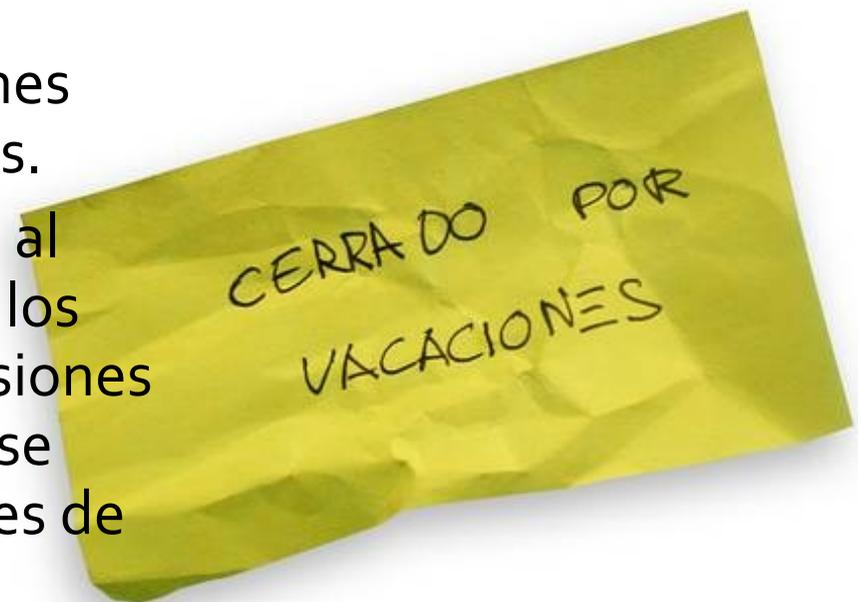
Figueres y Morros, 2005



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué factores lo propician?
  - Reducción progresiva del horario de trabajo semanal (actualmente 40 horas).
  - La prolongación de los fines de semana.
  - La ampliación de días de vacaciones anuales, actualmente a 4 semanas.
  - Reducción de los años de trabajo, al establecer la edad de jubilación a los +65 años, aunque en muchas ocasiones algunas personas deciden acogerse voluntaria o forzosamente a planes de jubilación anticipada.

La época de  
esplendor  
del ocio



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué es la globalización del ocio?
  - En sus comienzos, el concepto de globalización se ha venido utilizando para describir los cambios en las economías nacionales, cada vez más integradas en sistemas sociales abiertos e interdependientes, sujetos a los efectos de la libertad de mercados, las fluctuaciones monetarias y los movimientos especulativos de capital. De hecho los ámbitos de la realidad en los que mejor se refleja la globalización son la economía, la innovación tecnológica y también el ocio.

La época de esplendor del ocio



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué es la globalización del ocio?
  - + Integración
  - + Culturalidad
  - - Promueve un **modelo único** (normalmente)
  - - Promueve la cultura de **consumo** (nivel económico)
  - - **anula** / absorbe todo tipo de iniciativas alternativas

La época de  
esplendor  
del ocio





# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- ¿Qué es la estandarización del ocio y consumo dirigido?



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- Globalización del ocio



## La época de esplendor del ocio



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- Globalización del ocio

La época de esplendor del ocio



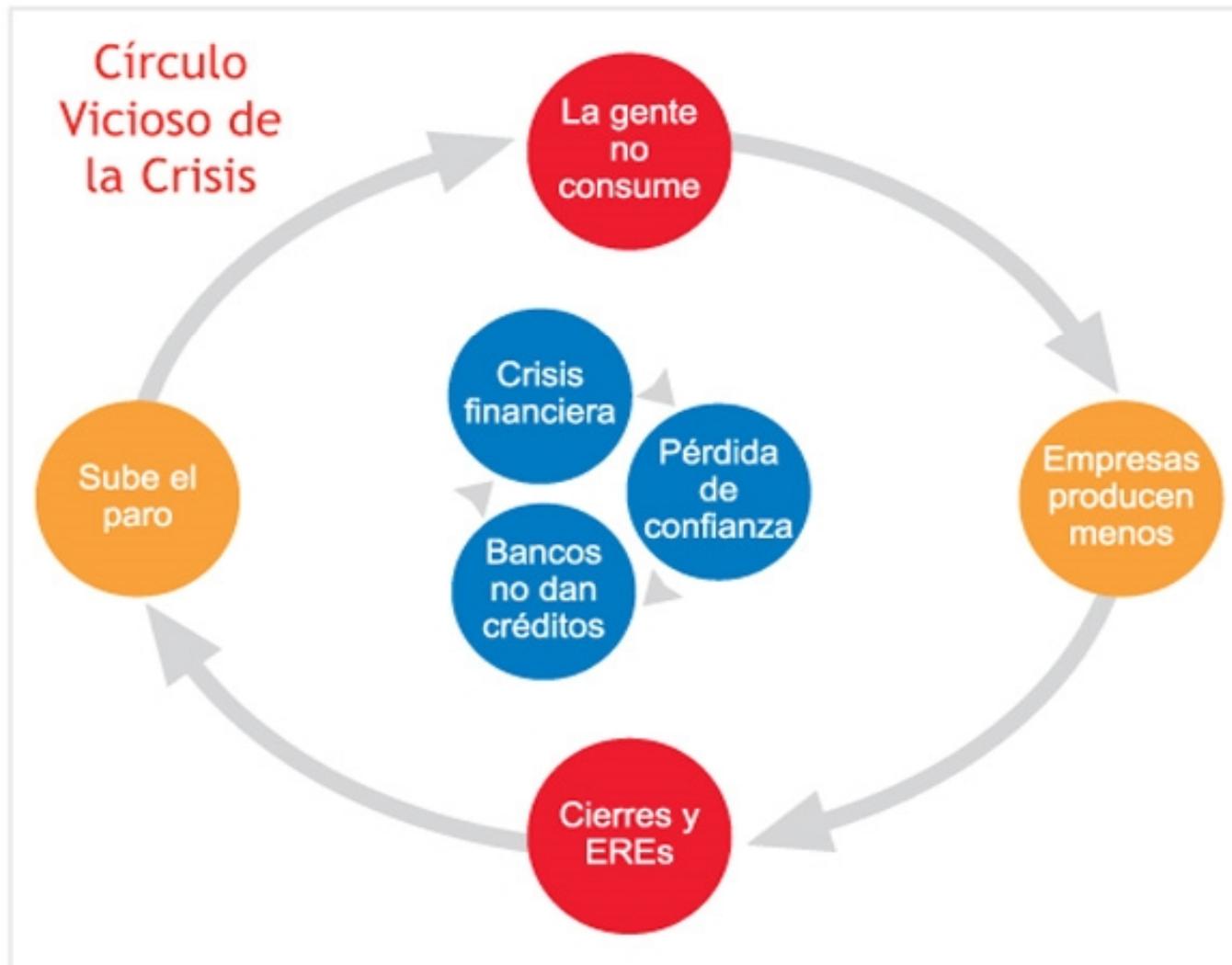
# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual

- Globalización del ocio

La época de esplendor del ocio



# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual



La época de  
esplendor  
del

OCIO NO  
CONSUMISTA

# Conceptualización del tiempo libre, ocio y recreación en la sociedad actual



Enumera **10** juegos, actividades o deportes en los que **NO** consumas practicándolos o para practicarlos. *1 min.*

La época de  
esplendor  
del

OCIO NO  
CONSUMISTA

