

# “LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA, DOMINICAL Y FAMILIAR EN LA RUTA RECREATIVA DE VILLA DE ÁLVAREZ Y CÓMALA”

*Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, área Educación Física y Deporte. Colima, Colima México.*

**Introducción.** La familia es el principal aspecto que una persona puede tener en su vida, por eso es importante desarrollar de manera saludable actividad física con la familia. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Jiménez, 2003).

La gente puede realizar diferentes tipos de actividad física tanto dentro de su casa, como en el jardín, en unidades deportivas, gimnasios, rutas recreativas o simplemente en un espacio donde tengan acceso a realizar movimientos. Al momento de participar en este tipo de rutas recreativas, gente de todas las edades, iniciando con los más pequeños de la casa que son los niños de 5 años hasta señoras y señores de 50 años aproximadamente, se promueve el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y la sana ocupación, tales como el deporte, la recreación, el arte y la cultura, incentivar que el ambiente de libertad y convivencia social para tener como consecuencia una vida saludable y armoniosa a través de valores. La actividad física contribuye a la prolongación a la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios que han sido avalados por investigaciones científicas. (Aramendi, 2003)

La actividad física se le ha dado una mejor perspectiva para la salud de la persona, al volverse hoy en día una necesidad para evitar enfermedades y mantenerse sanamente para evitar el gran problema nacional que hoy en día es la Obesidad.

La importancia de la actividad física ha sido un gran impacto a lo largo de los años, pero hoy en día se ha hecho más referente aplicarla en nuestras vidas, ya que en este presente siglo se han mostrado grandes números de personas con sobrepeso o problemas cardiacos, lo que provoca que con más frecuencia la gente tenga que realizar este tipo de actividades dentro de su vida cotidiana.

**Métodos.** El método de investigación social utilizado en este trabajo es el Etnográfico, con técnica de hoja de campo, en el cual se logra al objetivo planteado de observar “la participación en actividad física, dominical y familiar en la ruta recreativa de villa de Álvarez y Cómala”, así como el tipo de personas que asisten, su comportamiento durante la actividad y los beneficios que se tiene por la práctica. La observación fue durante 5 domingos (el último domingo del mes de octubre y los 4 primeros domingos del mes de noviembre) durante 1 hora y media aproximadamente.

**Conclusión.** El que asistan familias a estas rutas dentro del estado de Colima, nos demuestra la gran unión que existe en dicha familias con la actividad física y nos demuestra que siempre hay tiempo para convivir saludablemente en áreas recreativas. La importancia de la actividad física dominical es que la participación son niños pequeños de 5-8 años, madres de familia de 30-40-50 años, jóvenes y padres de familia, en la cual

todos participan en diferentes actividades, tanto las clases de zumba, caminata, el andar en bicicleta o los niños pequeños en estaciones recreativas. Lo que nos muestra una gran participación hacia este tipo de programas socio- deportivos. La actividad física dominical por la mañana, en este caso a la Ruta de la Salud, nos muestra de manera accesible los beneficios, así como también para relacionarse, hablar, comunicarse, compartir, identificarse con grupo de personas, hacer amistades con personas que tienen las mismas vivencias similares o parecidas.

### **Referencia:**

- Garrido, A. (2007). *Introducción a la Psicología social*. Barcelona. Uoc.
- González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentidos de la actividad física y del deporte*. España: Fundación Oreki.
- Geis, P. P. (2003). *3.ª Edad Actividad Física y Salud*. Barcelona. Paidrotibo.
- Martínez, E. (2000). *Familia y Sociedad. Una introducción a la Sociología de la familia*. España: Anzos.