

## EL FITNESS ENTENDIDO COMO OCIO ACTUAL SALUDABLE

**Autor:**

Corrales, A. R.

**Email:**

[corralesgastor@hotmail.com](mailto:corralesgastor@hotmail.com)

**Resumen:**

En la sociedad consumista que nos ha tocado vivir, todos pretendemos gozar de actividades placenteras que nos liberen de la rutina y las obligaciones diarias, pero hay más, todas las personas se interesan por conseguir una mayor calidad de vida y mejorar su salud, es aquí donde destaca el fitness entendido como ocio saludable, ya que no es tan sólo un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar con los demás, sino que como alternativa de práctica en nuestro tiempo libre, nos ayudará a conseguir un mejor estado de forma física y salud.

**Palabras Clave:**

Fitness, ocio, salud, recreación, tiempo libre.

## 1. INTRODUCCIÓN

Generaciones atrás el estado de salud era considerado, de forma casi generalizada, como un “diseño Divino” y en consecuencia debía aceptarse. Posteriormente con la ciencia y la investigación adecuada se comprobó que este conformismo y determinismo podía cambiarse y no considerarlo como factor exclusivo. Durante algunas décadas mediante la diseminación de la cultura y la creciente accesibilidad a ella, junto con los progresos sociales y la mejora de las condiciones de vida, gran parte de la sociedad comenzó a conocer cómo mediante una alimentación adecuada y unos hábitos de vida equilibrados podía incidirse de forma directa sobre su estado de bienestar psico-físico, sin olvidarnos del papel social.

Paradójicamente, a pesar de este avance cualitativo en el conocimiento humano, las enfermedades hipocinéticas (alteraciones, cardiocirculatorias, diabetes, obesidad,...) son actualmente significativamente responsables en truncar las mayores expectativas de vida que se prevén para los habitantes de los países más desarrollados, aunque en otras ocasiones se limitan a disminuir notablemente la calidad de la existencia.

En el período que transcurre entre los años 60 y 90, además de la instauración del deporte de competición, surge la revolución de los ejercicios aeróbicos, el deporte para todos, la musculación, etc. tras comprobarse y demostrarse la importancia que podía tener el ejercicio en la calidad de vida por su efecto inmunológico contra enfermedades variadas, ya no sólo de índole físico sino también del plano psíquico. Sin embargo, presentaban planteamientos y miras demasiado reducidas y concretas.

Con la revolución y los avances científicos comentados, y ante una creciente demanda social hacia el ejercicio físico desde ciertos sectores y latitudes, puesto que se instaura una sociedad con mayor tiempo para el ocio, se prosigue desde diferentes estamentos una investigación más concreta y exhaustiva del Ejercicio Físico en general.

Surge en este momento lo que se puede denominar como una segunda revolución Capital del ejercicio físico, en la que se busca incidir y mejorar ciertas cualidades físicas íntimamente ligadas con la salud, se consideran aspectos psíquicos de sus practicantes, se busca la multilateralidad de diversos factores para conseguir en la variedad y armonía un equilibrio entre las relaciones interpersonales y la imagen física que se proyecta al exterior.

Es de esta síntesis, de esta interdisciplinariedad de ciencias y conocimientos desde donde brota el FITNESS, hoy en día término muy ligado al del OCIO, porque si planteamos éste, como un conjunto de actividades voluntarias y placenteras, ambos términos pueden cumplir con tres funciones fundamentales, las tres “D” de J. Dumazedier en Pablo A. Waichman (1993):

- El Descanso: como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones (liberación del estrés).
- La Diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
- El Desarrollo (intelectual, artístico y físico): se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

## 2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL FITNESS

El uso del término Fitness empieza a ser cada vez más frecuente, aunque no siempre se utiliza de forma acertada. Es una palabra relativamente nueva y de procedencia foránea, pudiendo originar esto el desconocimiento exacto de su significado.

Hoy día se utiliza de forma indiscriminada para un sinnúmero de actividades, estén o no bajo su filosofía, corriéndose el riesgo de asociarla a situaciones que no le son propias y cargando de forma indirecta su significado con acepciones que no le corresponden; desvirtuándose de esta forma su genuino significado, al igual que le ocurriera en su momento al término “aerobic”, creado por Kenneth Cooper allá por 1966, el cual se refería a un total de 31 actividades diferentes guiadas con un denominador común como era la mayor

involucración del sistema aeróbico durante su realización, y sin embargo actualmente utilizado como nombre propio de una de esas actividades como es la danza aeróbica.

Por otro lado, dado este carácter novedoso del término y la creciente publicidad que se le da en los diversos medios de comunicación como reclamo para intereses particulares, puesto que es un vocablo atractivo desde el punto de vista del «marketing», hace que las redes lucrativas mancillen el carácter genuino y específico del término. Por tanto consideramos oportuno comenzar explicando de forma breve qué se debería entender con tal expresión y sentando con esto la base para el posterior desarrollo de los demás puntos del trabajo.

De forma simplificada según Marcos Becerro en Colado (1998) el “Fitness” sería la consecución o estabilización de la Salud mediante el ejercicio físico. La Salud, sería ese estado de equilibrio inestable constituido por la multipolaridad de aspectos que caracterizan al ser humano:

- físicos / psíquicos / sociales / entorno físico / entorno temporal

En puertas del siglo XXI parece ser que debido a los avances científicos y sanitarios no debería ser demasiado complicado albergarla, aunque esto no es cierto totalmente. Se han conocido y vencido de forma precisa problemas de salud de épocas pasadas y la alimentación y la sanidad en los países más privilegiados están al alcance de casi todos. No obstante, a pesar de esto, siguen apareciendo cifras globales alarmantes en torno a nuestra salud.

Desafortunadamente la sedentarización global que suele llevar asociado “el Progreso de la humanidad” ha originado y está originando un número importante de enfermedades hipocinéticas, como se están comenzando a denominar.

El FITNESS es un claro fenómeno social que se empezó a conocer como “physical fitness” (Miranda, 1991, en Colado y Moreno, 2001). A diferencia del término “performance”, que busca un acondicionamiento físico con miras eminentemente de rendimiento deportivo, el fenómeno del fitness,

buscaba una mejora fisiológica y funcional con vistas a mejorar la salud (Torres, 2001). El planteamiento con el que se abordaba este fin se componía principalmente de un cierto cuidado sobre la alimentación y el descanso, y principalmente una marcada mejora en la condición física, es decir, en la aptitud física. Para la mejora de la capacidad física se introdujo en la década de los años 50 y 60 los ejercicios de fuerza, para posteriormente centrarse en los de resistencia aeróbica. En consecuencia, este planteamiento se centró prioritariamente en un concepto de salud muy ligado a la vertiente orgánica o biológica.

Hoy día, se ha visto ampliado, completado y adaptado su significado a los nuevos cambios ideológicos y estructurales que la sociedad ha sufrido. Así, de manera muy sintetizada y siguiendo a Colado (1998), entendemos como “fitness”, palabra de difícil traducción al castellano, e incluso fundiéndose en muchos conceptos con el término Wellness, que posteriormente se comentará, *“a la filosofía o sistema particular de entender la vida que pretende alcanzar un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado cobra una importancia capital, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta”*. Entre los hábitos más destacados se encuentran una correcta alimentación e higiene, un descanso adecuado y unas relaciones humanas integrales y solidarias.

Así, la “salud”, entendida desde el “fitness”, se considera como un bien maleable y dinámico sobre el que se puede influir directamente tanto positiva como negativamente. Desde la noción de fitness se entenderá la salud como un término multifactorial que incluirá la dimensión bio-psico-social.

Con el cambio del “physical fitness” hacia el fitness, se considera que surge una “segunda revolución del ejercicio físico”, donde se busca una mejora sobre ciertas cualidades físicas que según la OMS (1960) estaban ligadas con la salud (fuerza, flexibilidad y resistencia), se consideraban aspectos psíquicos de sus practicantes (autorrealización, catarsis, etc.), se fomentaban las relaciones interpersonales y la imagen física que se proyecta, y se concebía a

la persona desde una idea integral, en la que se le daba la misma importancia a la parte física, a la psíquica y a la relación interpersonal.

Para conseguir todo esto, será muy importante que se apliquen los principios básicos de la programación de ejercicios físicos, especificando el tipo de ejercicio, la frecuencia, la intensidad y el tiempo de ejercitación.

Por todo lo expuesto, se puede observar como a nivel cualitativo y cuantitativo se dio un gran salto respecto la idea original del “physical fitness”

Finalmente, debido al proceso dinámico que caracteriza a cualquier cultura, queremos concretar brevemente la actual evolución del concepto de fitness hacia el de wellness. En estos años la noción de fitness ha quedado asociada a una serie de hábitos equilibrados que configuran un estilo de vida saludable, con un recubrimiento en el que prima la optimización de las capacidades fisiológicas y funcionales, buscándose un acondicionamiento físico medio-alto junto a una imagen marcadamente atlética, en la que la masa muscular y la definición se idealizan, huyéndose de la grasa y de las formas poco cinceladas. Esta vertiente se puede ubicar principalmente en las capas sociales más jóvenes en las que las alteraciones fisiológicas, mecánicas e incluso psicológicas, “relativamente usuales” con el paso de los años, no han hecho acto de presencia. Sin embargo, en sectores de más edad, sin dejar de ser importante la imagen y la condición física, se destaca la búsqueda esencial de una restauración de los valores de salud, posiblemente perdidos por unos hábitos anteriores poco saludables (desencadenado por una educación diferente, unas situaciones de vida determinadas, etc.), a partir de un tipo de hábitos, incluidos los de ejercitación física, en los que realmente se potencie, de forma más comedida y algo menos impulsiva, la salud y, concretamente, la sensación y obtención de bienestar (wellness). Bajo el planteamiento wellness se busca crear un equilibrio real entre los componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos, generando entre las personas que apuestan por él una especial viveza mental, curiosidad, emotividad y una necesidad de relaciones profundas y verdaderas con otros seres.

Es desde este planteamiento más globalizador desde el que realmente se puede poner en práctica las orientaciones que la OMS lleva planteando desde la década de los 80.

De esta manera el concepto wellness, o también denominado “high-level” o “well-being”, adquiere su máxima y mejor expresión. Desde él se entiende la salud como un compendio en el que deben estar a la misma altura e importancia el cuidado físico, la relación social, la espiritualidad, la mejora cognitiva y el cuidado del medio ambiente (Colado, 2000); donde se planteará la posibilidad de mantener un estado en el que el individuo se encuentre a gusto sin necesidad de buscar una mejora continua. Para esto se apuesta por la adquisición de unos hábitos adecuados desde la infancia y por la educación y sensibilización constante.

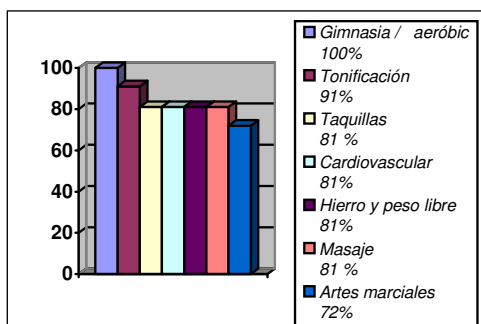
Por lo tanto podemos entender que el Fitness irá encaminado hacia el Deporte Ocio, que según Vázquez (2001), es el deporte con objetivo de práctica, de mejora de la salud, de recreación, de juego, de actividad física, de esparcimiento, de mantenerse en forma, de turismo activo, de expresión, de desarrollo de las relaciones sociales, de mejora de la condición física y psíquica. El Deporte ocio no selecciona ni discrimina a nadie por razones técnicas, físicas, antropométricas, motoras, fisiológicas, etc., debiendo posibilitar la práctica a todos los ciudadanos y ciudadanas que lo deseen.

La tendencia de futuro es hacia el crecimiento de la práctica deportiva en un 55% de la población, aumentando tanto la oferta de Deporte ocio organizado por entidades privadas (clubes, entes de promoción deportiva, empresas de servicios deportivos, gimnasios, centros deportivos, etc.) como de Deporte ocio por libre, donde se realiza la práctica sin necesidad de ninguna organización. (Vázquez, 2001).

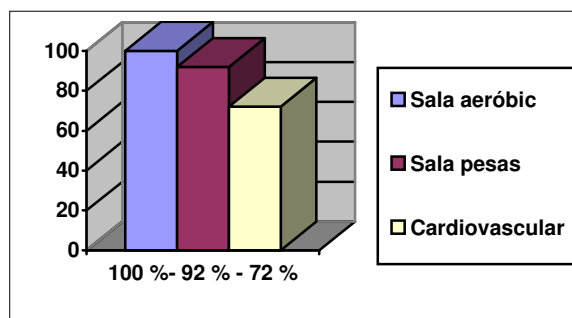
Finalizando este punto destacamos la encuesta “Industria Española Fitness 2000” que es un proyecto desarrollado conjuntamente por Carlos Campos (profesor de Marketing y Patrocinio Deportivo de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres) e IHRSA (The International Health Racquet &

Sportsclub Association) que pretende conocer la problemática de las prácticas de gestión de los centros y clubes deportivos en España, en ella podemos observar que en lo que respecta a los programas, actividades y servicios ofertados por los centros deportivos participando en esta encuesta (57 centros deportivos españoles cumplieron exhaustivamente el cuestionario de 9 páginas que se hizo llegar a un total de 1868), los más ofrecidos fueron los siguientes: gimnasia/aeróbic (100%), tonificación (91%), taquillas (81%), cardiovascular (81%), hierro y peso libre (81%), masaje (81%), y artes marciales (72%). Con relación a este apartado se refleja en virtud de la comparación con lo que revela el estudio “Perfiles de Éxito” norteamericano como en este ámbito geográfico un 83% de los centros deportivos declaraban poseer servicios de guardería. En el caso de España ninguno de los centros deportivos afirmó disponer de este servicio. No deja de ser significativo este hecho por cuanto un análisis de la realidad española parece mostrarnos como en numerosas ocasiones las responsabilidades y obligaciones familiares aparecen como un serio impedimento al mantenimiento de un compromiso deportivo sólido y estable, muy relacionado éste con el tiempo de ocio.

Abordando el tema de las instalaciones existentes en los centros deportivos, los espacios de actividad más presentes fueron: sala aeróbic (100% centros deportivos), sala pesas/tonificación (92% centros deportivos), y sala cardiovascular (72%).



Programas, actividades y servicios ofertados por los centros deportivos  
(Encuesta “Industria Española Fitness 2000”)



Instalaciones existentes en los centros  
(Encuesta “Industria Española Fitness 2000”)



### 3. CLASIFICACIÓN DEL FITNESS

Hemos escogido el medio en el que se desarrolla la actividad como parámetro básico de la clasificación. De esta forma tendríamos dos categorías principales, pero debemos tener presente que cada día surgen nuevas tendencias dentro del mercado del fitness como ocio saludable actual:

<b>FITNESS PRACTICADO SOBRE SÓLIDO (TIERRA)</b>	<b>FITNESS PRACTICADO SOBRE LÍQUIDO (AGUA)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</li> <li>- AERÓBIC-CARDIO DANCE</li> <li>- AEROBOX-AERO KICK BOXING</li> <li>- FITBALL</li> <li>- PILATES</li> <li>- SPINNING- CICLO INDOOR- HOT CYCLING</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- FIGHT-DO</li> <li>- TAE-BO</li> <li>- BODY PUMP-LIFTRAINING</li> <li>- BODY ATTACK</li> <li>- BODY BALANCE</li> <li>- BODY COMBAT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AQUASALUS</li> <li>- AQUACORAZÓN</li> <li>- HIDROBIC</li> <li>- HOSPI-SPORT</li> <li>- AQUABUILDING</li> <li>- AQUAGYM</li> <li>- JOGGING EN AGUA PROFUNDA</li> <li>- AQUAROBIC                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Con STEP</li> <li>· HIP-HOP Acuático</li> </ul> </li> <li>- AQUAFIT</li> <li>- CARDIO-AQUAGYM</li> <li>- AQUASTRECHING</li> <li>- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</li> <li>- GYMSWIN</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- AB LAB</li><li>- POWER YOGA</li><li>- STEP</li><li>- TAI CHI</li><li>- ROWING</li><li>- BODY- HUNTER PROGRAM</li><li>- LIFTRAINING</li><li>- ETC...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- AQUATIC FITNESS</li><li>- MOUNTAIN BIKING OFF-SEASON HIDRO CONDITIONING</li><li>- HYDRO B3: BENCH, BOX, BUILD</li><li>- WATERBOXING</li><li>- DANCE IN WATER</li><li>- SPLASH CLUB</li><li>- AQUATONE</li><li>- ETC...</li></ul>
---	--

#### 4. EL FITNESS COMO OCIO SALUDABLE

*"El ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella"*  
(John Neulinger)

Siguiendo a Dumazedier, el ocio se puede definir como el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse por su voluntad, sea para descansar, divertirse, desarrollar su participación voluntaria, etc., después de haberse liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares o de cualquier otra clase.

Nuestro trabajo y centrándonos en la filosofía Fitness, se centrará en conseguir a partir de todas las actividades que se puedan englobar en este concepto, un Ocio para la Salud u Ocio Saludable.

El desarrollo de las sociedades contemporáneas industrializadas y urbanizadas ha creado condiciones estructurales que han permitido una explosión del ocio y de las actividades que lo sustentan. La oferta de actividades de ocio se ha diversificado por razones de preferencia personal y

estilos de vida, de tal manera que el ocio, la recreación, y su relación con la actividad física se han convertido en referentes importantes de cualquier estudio sobre los hábitos de vida en las sociedades actuales. Siguiendo el concepto de *habitus* de Bourdieu (1991, en Gálvez Casas, 2004), las pautas de ocio (actividades relacionadas con la diversión, con el disfrute del tiempo libre) conforman estilos de vida en conexión con otras prácticas culturales.

Destaca el aumento del tiempo libre, la extensión de la sociedad de consumo, y las nuevas expectativas en los estilos de vida coincidentes con los valores buscados en las nuevas prácticas (hedonismo, creatividad, búsqueda del equilibrio, etc.). El incremento de la capacidad adquisitiva de la población le permite acceder a prácticas físicas anteriormente reservadas a las clases altas. El aumento de las clases medias ha ocasionado que desde las instituciones democráticas se promueva la diversificación de las ofertas de práctica física con vistas a satisfacer la variada demanda de este importante y creciente estamento social (García Ferrando, 2001, en Gálvez Casas, 2004).

Estos cambios sociales, políticos y económicos se concretan en el campo de la actividad físico-deportiva en gustos, intereses y motivaciones diversas según la edad y el género. Existe una preocupación por la salud, aunque ésta se entiende de forma diferente según las clases sociales. Los más jóvenes se sienten atraídos por la forma física idealizándola en una imagen marcadamente atlética. La preocupación por la estética corporal es mayor en la mujer que en el varón. Según avanza la edad, sin dejar de ser importante la imagen corporal, la motivación hacia la práctica físico-deportiva se origina más en la búsqueda de la salud desde una perspectiva integral que comprenda el cuidado de lo físico, lo cognitivo, lo espiritual y las relaciones sociales; todo ello en armonía con el entorno. Es lo que se conoce como *fitness//wellness*.

Además podemos decir que el fitness es un medio excelente para la catarsis y por lo tanto como liberación de la mente y el cuerpo en nuestro tiempo de ocio.

A lo largo del siglo XX, el ocio adquirió una importancia inesperada desde el punto de vista de la salud. Todo ello ha traído consigo un cambio de percepción, propio de la modernidad, en el que el ocio ha pasado a ser un concepto de recuperación y descanso laboral a una aspiración placentera con significado propio.

Según Godbey (2000, en Cuenca, 2002) para que una experiencia de ocio sea saludable ha de reunir unas condiciones, pero antes de enunciarlas podemos decir que éstas se pueden aplicar perfectamente a las actividades del fitness, es más, cada vez más surgen nuevas tendencias en las que son esenciales estas condiciones:

1. Placeres saludables: hacer aquello que parezca lo correcto y sentirse bien es beneficioso para la salud y la supervivencia, de modo que el placer correcto nos recompensa dos veces: primero con el disfrute inmediato y después mejorando nuestra salud.

2. Actuar: un ocio saludable implica actuar en vez de dejar que se actúe sobre uno. El ocio ofrece la oportunidad de usar por propia elección y no por necesidad.

3. Crear: la creatividad es más saludable que la repetición. Implica avanzar en algo dentro de unas reglas y un contexto, requiere un equilibrio entre libertad y disciplina que facilita el desarrollo de las personas.

4. Significado: el ocio saludable requiere un significado, un significado personal subjetivo que es el que le permite a la persona compartir, elegir e interpretar experiencias con una intensidad y una motivación específica sin la que no es posible entender una experiencia de ocio.

5. Entregar: para el autor es saludable el ocio en el que uno se entrega a una experiencia en lugar de intentar tomar algo de ella. En la medida que las

personas desarrollan comportamientos de ocio, saben que una determinada experiencia merece la pena y, por tanto, no sopesan costes y beneficios tratando de encontrar lo que obtienen a cambio.

6. Optimismo: Godbey señala que las personas saludables son optimistas. El optimismo es algo que puede aprenderse y desarrollarse en las prácticas de ocio. Distintas investigaciones han demostrado que las personas que esperan tener mala salud poseen mayor probabilidad de acertar y padecer una enfermedad.

7. Sensualidad: el ocio saludable implica el desarrollo de los sentidos, que son medios para conectarnos con el mundo. Los hábitos de ocio estimulan el desarrollo de los sentidos y la sensualidad, a diferencia de los hábitos laborales que nos someten a normas más rígidas, de distanciamiento, y nos apartan de las necesidades naturales.

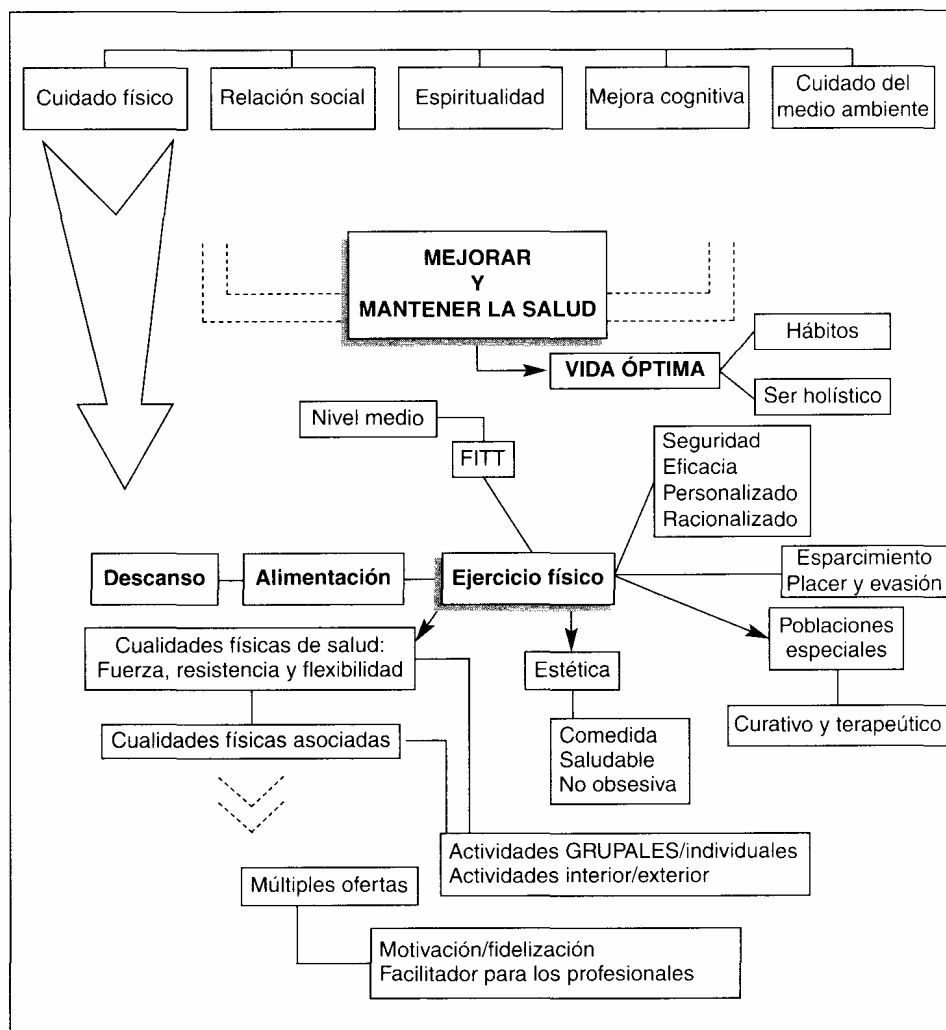
8. Humor: se afirma que el humor es vital para una vida de calidad. La capacidad de reírse de uno mismo y de la vida se relaciona positivamente con la salud y la longevidad.

9. Relacional: la relación con otras personas es crucial para el bienestar y, en el ocio, uno tiene mayor control sobre las personas con las que conecta. Estar con otros, compartir problemas y alegrías es saludable y proporciona un significado especial a las experiencias de ocio.

El ocio saludable ofrece pautas para llevar a cabo un ocio positivo y humano, entendido como desarrollo personal. (Kleiber, en Cuenca, 2004) defiende que existe una relación entre desarrollo humano, procesos de cambio y comportamientos de ocio que tiene su incidencia en la salud. (Robert A. Stebbins, en Cuenca, 2004) ha identificado en sus investigaciones ocho beneficios duraderos relacionados con la práctica de lo que el denomina ocio sustancial o serio, pero que también resultan válidos en el caso que nos ocupa: autorealización, auto enriquecimiento, autoexpresión, regeneración o renovación de la identidad propia, sentimiento de realización, mejora de la

imagen personal de cada uno, interacción social y sensación de pertenencia al grupo, y los propios resultados duraderos de la actividad. Además hay que añadir la satisfacción personal que proporciona el ejercicio de la actividad, aunque éste sea un aspecto más fugaz que los ocho anteriores.

Cerca del ocio saludable, está el Ocio Paliativo en el que el ocio actúa como experiencia “paliativa” cuando permite a las personas adaptarse a los cambios de desarrollo y a los acontecimientos relevantes de sus vidas, como puede ser la pérdida de una persona querida o el empleo. Se ha demostrado que el ocio ayuda a hacer frente a acontecimientos negativos. En el caso del fitness como ocio, hacer este tipo de actividad puede tener un fin escapatorio o de distracción, para evitar enfrentarse directamente con el trauma.



Fitness y wellness (Colado y Moreno, 2001)

## 5. CONCLUSIONES

A modo de conclusión podríamos decir que el fitness entendido como ocio, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar con los demás. En un futuro se deben presentar estas nuevas tendencias del fitness como una alternativa en el tiempo de ocio, buscando la mejora de la calidad de vida y la salud, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas (filosofía fitness), tienen un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Campos, C. (2000, Agosto). Resumen encuesta industria española Fitness 2000. *Revista Digital*, 24, Año 5. Extraído el 15 Diciembre, 2004 de <http://www.efdeportes.com/>
2. Colado, J.C. (1996). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: INDE.
3. Colado, J.C. (2000). *Apuntes de monitor de fitness*. Madrid. FEDA.
4. Colado, J.C. y Moreno, J.A. (2001). *Fitness acuático*. Barcelona: INDE.
5. Colado, J.C. (2001). Métodos y actividades de Fitness Acuático. *Active Training, revista oficial de la federación española de aeróbic*, 3, 34-35.
6. Cuenca, M. (2002). El ocio en el horizonte del siglo XXI. En el *III Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física, Ocio y Recreación*. Jerez, España.

7. Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis doctoral, Murcia, Universidad de Murcia. España.
8. García, M.A. (2002, Abril). La actividad y el ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento. *Revista Digital*, 47, Año 8. Extraído el 30 Noviembre, 2004 de <http://www.efdeportes.com/>
9. Hernández, A. (2000, Julio). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Revista Digital*, 23, Año 5. Extraído el 30 Noviembre, 2004 de <http://www.efdeportes.com/>
10. Moral, S. (2004). *Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness*. Barcelona: Paidotribo
11. Rodríguez, P. L. y Moreno, J. A. (2001). *Posibilidades de intervención en actividades acuáticas desde un punto de vista de la salud*. Ponencia presentada en las I Jornadas Técnicas de Natación, Almería, España.
12. Torres, J. (2001). La actividad física saludable y recreativa como forma de ocupación del ocio y tiempo libre. En actas del *II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 201-222). Murcia: Gymnos.
13. Vázquez, J. (2001). *Tendencias de futuro en el Deporte Municipal*. Ponencia presentada en las Jornadas de El Deporte Municipal en el Nuevo Milenio, Estepona, España.
14. Waichman, P.A. (1993). Tiempo libre, deporte y recreación. Una aproximación sociopedagógica. En la *II Conferencia internacional recreación y deporte para todos*. Maracaibo, Venezuela.