

Resumen

La presente investigación, el objetivo principal determinar los factores que impiden la realización de actividades físico-recreativas para la utilización óptima del tiempo libre, utilizando en su metodología tres puntos de vistas diferentes teórico, empírico y método estadístico, la población fue de 60 estudiantes y la muestra se la realizo por criterio del investigador en los estudiantes de la UTMACH, se aplicó un cuestionario de pre – post tes y como resultado de la investigación se obtuvo que existe un mal comportamiento cuando se realizan actividades físico recreativas, en cuanto a la metodología del trabajo les gusta realizar actividades de manera individual, actividades como hobbies, en cuanto a la utilización de su tiempo libre la mayoría indica que le gusta pasar solos y si se relacionan con amigos lo utilizan para el consumo nocivo, en cuanto a salud se obtuvo un porcentaje muy bajo que se consideraban saludables y que cuando realizan actividades físico recreativas se encontraban pocos satisfechos.

Es así donde se diseñó un plan que incluyó actividades físico-recreativas, para darles herramientas a los estudiantes que le permitieran aprender a mejorar el uso del tiempo libre y gozar de los beneficios del aprovechamiento del mismo, con el cual se pudo corroborar que la salud física y mental se encuentran íntimamente relacionadas, las actividades grupales son mejor aceptadas, el deporte y la recreación crean vínculos necesarios entre los estudiantes y sus efectos son percibidos de manera inmediata.

Palabras clave:

- **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS**
- **TIEMPO LIBRE**
- **ESTUDIANTES**
- **SALUD**

Abstract

This research, the main objective of determining the factors that prevent the realization of physical-recreational activities for the optimal use of free time, using in its methodology three different theoretical, empirical and statistical views, the population was 60 students and the sample was carried out at the discretion of the researcher in the students of the UTMACH, a questionnaire of pre- post tes was applied and as a result of the research it was obtained that there is a bad behavior when performing physical recreational activities, in terms of the methodology of the work they like to carry out activities individually, activities such as hobbies, in terms of the use of their free time most indicate that they like to spend alone and if they relate to friends they use it for harmful consumption, in terms of health a very low percentage were obtained that were considered healthy and that when they performed physical activities they were few satisfied.

This is how a plan was designed that included physical-recreational activities, to give students tools that would allow them to learn how to improve the use of leisure time and enjoy the benefits of taking advantage of it, with which it was possible to corroborate that physical and mental health are intimately related, group activities are better accepted, sport and recreation create necessary links between students and their effects are perceived immediately.

Keywords:

- **RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES**
- **FREE TIME**
- **STUDENTS**
- **HEALTH**