



**Actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los  
estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de  
ciencias sociales, en cultura física**

Moncada Valdez, Paola Vanessa

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y  
tiempo libre

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto

14 de Julio del 2020



### Document Information

---

Analyzed document	MONCADA VALDEZ PAOLA VANESSA URKUN.docx (D86236448)
Submitted	11/22/2020 7:43:00 PM
Submitted by	Vaca Garcia Mario René
Submitter email	mrvac@espe.edu.ec
Similarity	0%
Analysis address	mrvac.espe@analysis.orkund.com

### Sources included in the report

---

**SA****Urkund Report - PAOLA MONCADA TESIS FINAL 2018 2510 (1).docx (D64779676) (1).pdf**

Document Urkund Report - PAOLA MONCADA TESIS FINAL 2018 2510 (1).docx (D64779676) (1).pdf (D69573110)



1

Tema: Actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física

Firma:

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto  
DIRECTOR



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y  
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS  
CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, "Actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física" fue realizado por la señorita: **Moncada Valdez, Paola Vanessa**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 14 de Julio del 2020

Firma:

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto

C.C: Cl.:0603158585



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y  
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS**

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo, **Moncada Valdez, Paola Vanessa**, con cédula de ciudadanía n°0704110626, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 14 de Julio del 2020

**Firma:**

**Moncada Valdez, Paola Vanessa**

**C.C. 0704110626**



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y**

**TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo, **Moncada Valdez, Paola Vanessa**, con cédula de ciudadanía n°**0704110626**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación **Actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física en el Repositorio Institucional**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 14 de Julio del 2020

Firma:

**Moncada Valdez, Paola Vanessa**

**C.C. 0704110626**

**Dedicatoria**

A mis padres y hermanos que me han apoyado incondicionalmente en cada logro de mi vida con sus consejos, amor y sobre todo con su paciencia, para ser la persona que soy en la actualidad.

A mis maestros y amigos; que en el andar de la vida nos hemos apoyado con sabios consejos y darnos ánimos para lograr nuestros objetivos de la vida, para consolidar un mundo más humano y con justicia.

MONCADA PAOLA

## **Agradecimiento**

Primeramente, a Dios por sus bendiciones y por darme salud para culminar con mis utopías propuestas a corto y largo plazo.

A mis padres, a Ezequiel Moncada por su apoyo constante en cada decisión y meta que me he propuesto, a Ruth Valdez por su inmenso amor, consejos para que supere cada obstáculo de la vida sin dejarme derrotar.

A mis docentes que en estos años de estudios aportaron con sus conocimientos para que seamos claros con nuestras metas de maestrantes.

A mi tutor de tesis, Dr. Emerson Yépez por su paciencia y asesoría de mi proyecto y tesis para que pueda culminar con éxito en mi meta propuesta.

A todos quienes directamente e indirectamente me han dado su pequeño aporte emocional en el transcurso de este proceso.

MONCADA PAOLA

## Índice de contenidos

<b>Actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física.....</b>	<b>1</b>
Urkund.....	2
Certificación .....	3
Responsabilidad de autoría .....	4
Autorización de publicación .....	5
Dedicatoria .....	6
Agradecimiento .....	7
Índice de contenidos .....	8
Índice figuras.....	12
Resumen.....	14
Introducción al problema de investigación .....	16
Introducción a la situación problemática .....	16
Formulación .....	20
Formulación del problema .....	22
Objetivos .....	22
Objetivo general.....	22
Objetivos específicos.....	22
Justificación e importancia.....	22
Hipótesis.....	25
Variables de investigación .....	26

Operacionalización de las variables .....	<b>27</b>
Tipo de investigación .....	29
Población y muestra .....	29
Identificación de las unidades de investigación .....	29
Métodos de la investigación .....	29
Recursos económicos.....	31
Cronograma .....	31
Presupuesto .....	32
Fundamentos teóricos .....	<b>33</b>
Ocio, recreación y tiempo libre .....	33
La recreación. Conceptos y características básicas .....	35
Beneficios de la recreación.....	37
Características de la recreación como manifestación cultural y de calidad de vida ...	39
Características de la recreación física .....	<b>43</b>
Los juegos y el carácter social y educativo de la recreación.....	45
El carácter social de los juegos .....	48
El valor educativo del juego.....	50
El deporte recreativo.....	53
Condicionantes para generar una participación activa .....	55
Diseño de las actividades físico-recreativas para mejorar el tiempo libre.....	<b>58</b>
Características de las actividades físico-recreativas a diseñar .....	58

	10
Actividades deportivo-recreativas.....	58
Actividades al aire libre .....	59
Actividades lúdicas .....	59
Actividades de creación artística y manual .....	60
Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies .....	60
Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas a diseñar .....	61
Funciones del plan elaborado .....	63
Plan de actividades físico-recreativas para jóvenes universitarios .....	65
<b>Capítulo IV .....</b>	<b>72</b>
<b>Análisis de los resultados .....</b>	<b>72</b>
Resultado de la encuesta inicial aplicada a los estudiantes universitarios .....	72
<b>Resultados de la entrevista a factores directos de incidencia y conocimiento. ....</b>	<b>90</b>
Nivel de pertinencia del plan de actividades físico-recreativas diseñado. ....	90
Chip cuadrado.....	97
Conclusiones.....	99
Recomendaciones .....	100
<b>Bibliografía .....</b>	<b>101</b>

**Índice tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Variable dependiente Tiempo libre</i> .....	27
<b>Tabla 2</b> <i>Variable independiente Actividades Físico- Recreativas</i> .....	28
<b>Tabla 3</b> <i>Recursos económicos</i> .....	31
<b>Tabla 5</b> <i>Presupuesto</i> .....	32
<b>Tabla 6</b> <i>Deportes populares y tradicionales</i> .....	67
<b>Tabla 7</b> <i>Al aire libre</i> .....	68
<b>Tabla 8</b> <i>Juegos tradicionales</i> .....	69
<b>Tabla 9</b> <i>Actividades de creación artística y manual</i> .....	70
<b>Tabla 10</b> <i>Pasatiempos, aficiones o hobbies</i> .....	71
<b>Tabla 11</b> <i>Pruebas de chi-cuadrado de Pearson Pre y Postest</i> .....	98

## Índice figuras

<b>Figura 1</b> <i>Formas de expresarse en las actividades físico recreativas</i> .....	72
<b>Figura 2</b> <i>Formas de relacionarse con los demás al realizar un juego o actividad</i> .....	73
<b>Figura 3</b> <i>Su nivel de Autoestima</i> .....	74
<b>Figura 4</b> <i>Forma en la que prefiere actividades físico recreativas</i> .....	75
<b>Figura 5</b> <i>Frecuencia en la que practicas actividades físico recreativas en el tiempo libre</i> .....	76
<b>Figura 6</b> <i>Uso del tiempo libre</i> .....	77
<b>Figura 7</b> <i>Cantidad de tiempo libre en su jornada universitaria</i> .....	78
<b>Figura 8</b> <i>Con quién te gusta pasar el tiempo libre</i> .....	79
<b>Figura 9</b> <i>Te gustan las actividades físico recreativas de tu Universidad</i> .....	80
<b>Figura 10</b> <i>Realiza de forma sistémica actividades físico recreativas</i> .....	81
<b>Figura 11</b> <i>Participas en competiciones deportivas</i> .....	82
<b>Figura 12</b> <i>Participas en algún deporte solo o con amigos</i> .....	83
<b>Figura 13</b> <i>Que piensas sobre las actividades físico recreativas que se dan en tu Universidad</i> .....	84
<b>Figura 14</b> <i>Qué piensas respecto a tú salud</i> .....	85
<b>Figura 15</b> <i>Aspectos actuales al practicar actividades físico recreativas</i> .....	86
<b>Figura 16</b> <i>Sentimientos y actitudes actuales</i> .....	87
<b>Figura 17</b> <i>Actividades físico recreativo más gustado para tu tiempo libre</i> .....	88
<b>Figura 18</b> <i>Grado de satisfacción de las actividades físico recreativas</i> .....	89
<b>Figura 19</b> <i>Uso del tiempo libre</i> .....	90
<b>Figura 20</b> <i>Acompañante tiempo libre</i> .....	91
<b>Figura 21</b> <i>Frecuencia de actividades</i> .....	91
<b>Figura 22</b> <i>Gusto de actividades físico recreativas de la Universidad</i> .....	92

<b>Figura 23</b> <i>Forma sistémica de actividades Fisco recreativas</i> .....	92
<b>Figura 24</b> <i>Forma de expresarse</i> .....	93
<b>Figura 25</b> <i>Forma de relacionarse con los demás</i> .....	93
<b>Figura 26</b> <i>Autoestima</i> .....	94
<b>Figura 27</b> <i>Metodología de trabajo</i> .....	94
<b>Figura 28</b> <i>Salud</i> .....	95
<b>Figura 29</b> <i>Mejoras actuales de salud</i> .....	95
<b>Figura 30</b> <i>Sentimientos y actitudes</i> .....	96
<b>Figura 31</b> <i>Grado de satisfacción</i> .....	96

## 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**

## Capítulo I

### Introducción al problema de investigación

#### Introducción a la situación problemática

Diversos trabajos de investigación a nivel mundial han indagado sobre el uso del tiempo libre y las actividades que realizan las personas, sin embargo, son limitados los estudios relacionados con la motivación. En Estados Unidos una investigación Domagoj y Svegar, (2017) se propuso conocer las diferentes formas en que los estudiantes usan el tiempo libre y las razones que los motivan, resultando que lo utilizan en interacciones sociales, lectura, ocio con el grupo familiar, y en menor tiempo en actividades físicas a pesar de que eran sus favoritas. Dos conceptos claves aportan para el desarrollo de la presente investigación relacionados con la motivación desde lo hedónico o desde lo eudamónico en este último caso, la realización y la sensación de logro impulsa la práctica de actividades valoradas por los estudiantes.

En Latinoamérica, un estudio realizado en México consideró a 881 adolescentes determinando que la calidad de vida de estos mejora al realizar actividades físicas recreativas, participando en actividades de equipo y utilizando menos de dos horas diarias en el uso de los computadores Hidalgo López y Hidalgo San Martín, (2013) . Al comparar el uso del tiempo de ocio entre estudiantes de instituciones educativas privadas y públicas, no existen programa de apoyo a nivel institucional, requiriendo soluciones basadas en actividades físicas soportada en argumentos científicos con métodos adecuados que permitan detener el deterioro físico (Jaime & Fonseca, s.f). Queda evidenciada la importancia de que exista un proceso técnico y metodológico para el desarrollo de actividades recreativas en los espacios universitarios, aspecto central en el desarrollo del trabajo de investigación propuesto.

Otra investigación realizada en México determinó la participación de los estudiantes en la carrera de Psicología en actividades físicas y recreativas, 70% no practicaban deportes aludiendo que se debía a la falta de tiempo, un 10% no lo hacía por desinterés, a partir de esto se genera una propuesta de solución que incluyó acciones para mejorar la oferta deportiva Martínez y Aldo (2018). Otro estudio similar aborda la situación del tiempo libre en estudiantes de Comercio y Administración del tiempo, identificando que la mayoría de los estudiantes invierten su tiempo libre en socializar por las redes sociales Rangel-Lyne & Ochoa-Hernández, (2012). En este caso es un reto el diseño de un programa recreativo que capte la atención de los jóvenes de forma tal que vuelquen su interés en practicar actividades recreativas por lo que cobra importancia en la investigación propuesta.

En cuanto a la medición de la percepción estudiantil con respecto a actividades extracurriculares, los estudiantes del Campus Lima norte, de la Universidad Alas Peruanas opinaron en un 66,7% que la gestión era adecuada y 20,8% muy adecuada, lo que demuestra que el diseño de actividades extracurriculares favorece el desempeño académico y la permanencia de los estudiantes (Gutiérrez, 2017).

Investigaciones realizadas en Colombia se han enfocado en el aprovechamiento del tiempo libre y la realización de actividades físicas constantemente Lopera, (2015), el ejercicio para jóvenes universitarios y el estado de salud de jóvenes universitarios Molina y Andrade,( 2016) la actitud en estudios como el realizado en la Universidad Autónoma de Manizales en relación a la práctica físico deportiva García,( 2012) y factores de riesgo asociados al sedentarismo por escasa práctica de actividades físicas y recreativas en estudiantes universitarios Moreno y Cruz (2014). Los estudios señalados refieren que el sedentarismo en la etapa universitaria se origina debido a las ocupaciones académicas, sumado a la carencia de práctica de actividades físicas desde

temprana edad, lo que influye en la emergencia de enfermedades, siendo los factores de riesgo la falta de hábitos para la práctica de actividades deportivas y la deficiencia en una alimentación saludable entre otros.

En Perú un trabajo de investigación evalúa la motivación de jóvenes hacia la práctica deportiva, realizada con universitarios de la carrera de idiomas extranjeros, encontrando que la práctica deportiva no tiene como base el hedonismo y las relaciones sociales, y aparecen dimensiones como aventura y capacidad personal, imagen física, social y salud (Mozombite, Pérez, & López, 2014).

En el contexto local, en Ecuador el interés por conocer la relación entre la recreación y las actividades físicas en el tiempo de ocio para los estudiantes universitarios, ha producido investigaciones que muestran el estado del arte en el país en relación a este tópico, es así como al detectar que en el Colegio de Atahualpa, del Cantón Machala no existía un plan de actividades deportivo-recreativo y producto de una investigación realizada, se genera una propuesta que considera los gustos y preferencias del personal y estudiantes con miras a motivarlos a incorporarse en el tiempo de ocio favoreciendo su salud y estado, diseñando un plan según las preferencias de la población. (Montero, 2015).

Por otra parte, conocer el empleo del tiempo libre en actividades físico recreativas fue un trabajo de investigación dirigido a estudiantes universitarios de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE, a partir del cual se determinó que producto de las actividades académicas los estudiantes disponen de poco tiempo para la realización de las mismas y es en los fines de semana que pueden invertir tiempo para la práctica del básquetbol, caminata, bailar, teniendo una relación positiva en el empleo del tiempo de ocio con estas actividades Gallardo, Cervantes, y Aguilar, (2012). Un estudio similar, pero en este caso realizado en la

Universidad Central del Ecuador evalúa la implementación de un programa físico recreativo dirigido a estudiantes de los primeros años de la carrera obteniendo como resultado que existe una percepción favorable que se refleja en el bienestar de los estudiantes (Guerrero, Beltrán, Rosero, Váscones, Betancour, & BVasconéz, 2017).

Las investigaciones presentadas demuestran la importancia para la presente investigación en cuanto al marco referencial sobre el cual se construirán las dimensiones a ser evaluadas y que alimentarán el diseño del Plan Recreativo, ya que es coincidente que este tipo de propuesta brindará beneficios a la población estudiantil, lo cual repercutirá en su calidad de vida, desempeño académico y mantenimiento de la salud.

Realizar actividades físicas y recreativas permite desarrollar habilidades y destrezas tanto corporales como manuales, mejora el aprendizaje y la capacidad del pensamiento y raciocinio, aspectos que los estudiantes no tienen oportunidades de experimentar porque aparentemente no tienen tiempo suficiente para ello, aunque reconozcan su importancia, sin embargo, con una buena organización del tiempo libre es posible aprovechar para implementar estos elementos necesarios para mejorar la calidad del futuro profesional.

Demostrar la importancia de hacer buen uso del tiempo libre en los estudiantes universitarios, es un aspecto muy importante, podrán internalizar la gran gama de posibilidades de aprovechamiento del mismo, la posibilidad de realizar actividades que generen grandes beneficios físicos y psicoemocionales y alejarlos de hábitos perjudiciales.

## Formulación

Según los planteamientos de Serrano, Campo & Obrador (2014). “Las actividades físico-recreativas pueden potenciar los aprendizajes, relacionándose estas con el servicio y las experiencias de compromiso social a través de la actividad física y el deporte”, por lo cual, algunos autores han demostrado desde la teoría y la práctica como puede influir esta ciencia en el rendimiento escolar, y como esto permite un beneficio adicional en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Según las opiniones de Román, B., Guerra, M., Segura, S., Álvaro, M., Til, L., Ullot, R. & Prat, F. (2013), aseguran que “La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar, los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores”.

En el tiempo libre una persona suele realizar algunas actividades que no se considera de obligación, dedicándose a la diversión y al descanso, citado por Gámez (1995); Rojek (2010); Stebbins (2015). En función de dicha explicación, los estudios que se van a realizar, nos darán la veracidad de si la población tiene un mal uso de tiempo libre y las actividades que se asocian, normalmente relacionadas con la salud, dado que dichas actividades son del orden pasivo, provocando con el tiempo problemas de enfermedades coronarias según las opiniones de Stein, A. C., Molinero, O., Salguero, A., Correa, M. C. R., & Márquez, S. (2014). “Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria”, dando la relación directa del tiempo dedicado a la práctica de actividades físicas con los problemas de obesidad y el sedentarismo como factores asociados con los niveles de enfermedades cardiovasculares.

La práctica de actividades físicas con orientación recreativa posee efectos de reducción de estrés, obesidad, entre otras, siendo esto positivo para el individuo que la realiza. Según las opiniones de Aguilar Cordero, Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López,

A. M., Mur Villar, N., Perona, J. S., & Hermoso Rodríguez, E. (2013). "Influencia de un programa de actividad física en niños y adolescentes obesos: evaluación del estrés fisiológico mediante compuestos en la saliva; protocolo de estudio"; Almagiá (2014), "nos indican que, entre otros factores, el estrés laboral de profesionales de todas las orientaciones laborales" ...incluido los estudiantes universitarios su estado de ánimo cambia al estar inmersos a la presión de sus tareas y la rutina de diaria.

Según las opiniones de algunos autores como Rodríguez, F., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., & Gálvez, J. (2013). " Los malos hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile"... incluyendo estudios relacionados con indicadores antropométricos tales como el índice de masa corporal y la frecuencia cardiaca es el motivo por lo que se va a realizar esta investigación hacia los estudiantes universitarios que no realizan la actividad física, y todo aquello relacionado con los hábitos de salud, dando como base para el diseño de actividades físico-recreativas motivantes que acerquen al sujeto a la práctica sistemática de actividad física regulada o libre, evitando o disminuyendo las conductas sedentarias y por ende la calidad de vida de los estudiantes universitarios, tal y como se manifiesta en los trabajos de Hidalgo, Ramírez, & Hidalgo (2013) y Ruiz, De Vicente, & Vegara, (2012), entre otros.

No obstante, al ser las necesidades y posibilidades de los estudiantes universitarios muy variadas, así como los condicionantes socio-económicos, históricos y culturales muy diferentes en cada país, la necesidad de realizar estudios relacionados con el campo de acción estudiado se hace vital, dado la imposibilidad de extrapolar exactamente otras experiencias investigativas relacionadas con la actividad físico-recreativa al entorno específico de los ecuatorianos, si se trata de una carrera universitaria muy específica como lo es la pedagogía de la educación física, conocida

en otros países como Cultura Física o Actividad Física y Deportes. Por ello, la presente investigación tratara de dar solución al problema de investigación planteado a continuación.

### **Formulación del problema**

¿Cómo influyen las actividades físico-recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Pedagogía de la Educación Física en la Universidad Técnica de Machala?

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Determinar los factores que impiden la realización de actividades físico-recreativas para la utilización óptima del tiempo libre en los estudiantes de Universidad Técnica de Machala de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, en Cultura Física.

#### **Objetivos específicos**

- Identificar las causas de la metodología teórico-práctico que sustenta el diseño y aplicación de actividades físico-recreativas para los jóvenes universitarios.
- Diagnosticar mediante una encuesta las actividades físico-recreativas utilizadas por la muestra de estudio antes de implementar la nueva propuesta.
- Diseñar un plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes universitarios sometidos a estudio que cumpla con el objetivo de la investigación.
- Aplicar el plan de actividades físico-recreativas y evaluar el efecto que posee sobre la motivación en la participación de los jóvenes universitarios.

#### **Justificación e importancia**

En la actualidad la Actividad física, el Deporte y la Recreación se caracteriza básicamente por presentar una relación directa con los cambios sociales, sus resultados

son introducidos en la práctica y se convierten en una necesidad para el desarrollo y bienestar humano. La inserción de las ciencias de la Actividad Física en las tecnologías de la información y la comunicación ha proporcionado la difusión de una cultura científico-investigativa que contribuye a la educación integral del hombre.

La finalidad de esta investigación es ofrecer a los estudiantes de tercer nivel o pre grado nuevas alternativas que cubran esas necesidades de relacionarse socialmente, ver nuevos mundos de asistir a actos culturales, realizar actividad física, de seguir aprendiendo, entre otros intereses que deben valorarse. La recreación según Salazar, C. (1996), “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.” La práctica física - deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer y establecerse de forma sistemática y rigurosa, generalmente se presenta como flexible, libremente aceptada, donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Las actividades físicas y recreativas vinculadas al deporte permiten, la aplicación de diferentes juegos para desarrollar capacidades necesarias como: rapidez, resistencia, fuerza, saltabilidad, habilidad, coordinación etc. Lo que ayudaría a cambiar la rutina y mejorar la disposición para realizar cualquier tipo de actividad. De ahí el valor que toma la práctica del deporte en el enriquecimiento de las relaciones afectivas y sociales de los practicantes, lo que supone un intercambio, de esta comunicación, proviene lo esencial del placer.

Otro aspecto a tener en cuenta en la caracterización de la comunidad universitaria son las opciones recreativas y actividades nocturnas que realizan estos estudiantes y que se llevan a cabo en la Universidad Técnica de Machala. La universidad dispone de

un local al que los jóvenes pueden asistir para disfrutar de música mecánicaailable, además se cuenta con la proyección de películas y otras actividades en el auditorio central, así como actividades propias de cada facultad, también se pueden mencionar como actividades nocturnas, aunque de apoyo a la docencia, el funcionamiento de los laboratorios de estudiantes. Es por ello, que los horarios establecidos son utilizados de manera diversa por cada individuo que forma parte de la comunidad, en estrecha relación con sus intereses.

Las características psicológicas de los jóvenes que hacen uso de las instalaciones están acordes con la etapa del desarrollo en que se encuentran los mismos mostrando independencia e individualidad, siendo conscientes y responsables de sus actitudes y comportamientos. La diversidad de estilos de vida está estrechamente vinculada a la pluralidad de municipios y estados que acoge esta universidad, que abarca jóvenes de toda la zona limítrofe y ciudades cercanas.

Este aspecto ha posibilitado el intercambio de identidades culturales y la apropiación de un lenguaje común para todos. Aunque sin lugar a dudas es un medio caracterizado por la diversidad de raza, comportamientos, estilos, creencias y valores que hacen rico un estudio funcional. Los 19 y 24 años de edad, lo que propicia una similitud en cuanto a edades, motivaciones, cosmovisión y caracterización de la etapa evolutiva del desarrollo en la que se encuentran, variables que sin lugar a duda se debe tener en cuenta para la elaboración y puesta en marcha del plan de actividades deportivo-recreativas.

En opinión de la dirección de la Universidad Técnica de Machala por sus características dentro de la comunidad universitaria, requiere de una atención especial en cuanto actividades deportivo – recreativas ya que en ella hay estudiantes de varios cantones, lo que hace compleja las relaciones sociales en esta, además de que la

creación de dichas actividades debe cumplir los requerimientos de sujetos ligados estrechamente a la ciencias de la Cultura Física, como es el caso de la carrera de Pedagogía de la Educación Física. Después de la revisión de documentos se determinó que esta universidad presenta dificultad en la participación de sus estudiantes en los Juegos inter años en deportes colectivos como el fútbol, el ecuavoly, el voleibol, y el baloncesto entre otros.

La investigación se desarrolla en una etapa importante de transformaciones sociales y económicas en la República del Ecuador, modificaciones en la interpretación de criterios, relacionados con el trabajo de formación de valores como el respeto, solidaridad, puntualidad, el cual resulta indispensable para los jóvenes de nuestros tiempos. Es indispensable lo que se haga hacerlo bien, de ahí la importancia de una exigente planificación, ejecución y control de las actividades. Se ha trabajado en el mejoramiento de la recreación de los jóvenes universitarios sometidos a estudio, apoyados en actividades relacionadas con el deporte y en especial del fútbol como el más preferido y practicado entre ellos. La elaboración de un plan de actividades deportivo - recreativas para los jóvenes universitarios refuerza el papel educativo y de esta forma contribuye a la formación integral de los jóvenes.

### **Hipótesis**

La implementación de un plan de actividades físico-recreativas, efectivas y motivantes permite mejorar el uso del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, específicamente de la carrera de Pedagogía de la Educación Física.

**Variables de investigación**

La estrategia de investigación parte de la comparación de dos variables fundamentales de investigación. Dichas variables se describen a continuación:

**Variable independiente:**

Actividades físico- recreativas

**Variable dependiente:**

Tiempo libre

## Operacionalización de las variables

**Tabla 1**

*Variable dependiente Tiempo libre*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<b>Tiempo Libre:</b>	Cantidad de	Horas	Encuesta
	tiempo libre diario	Minutos	
<b>Se entiende</b>	Cantidad de	Segundos	Encuesta
		tiempo en	
<b>por tiempo libre a aquel lapso de tiempo en el cual las personas pueden enfocarse en actividades recreativas, debido a que no están obligados a ciertas actividades que normalmente suelen realizar a diario</b>	jornada universitaria.	1 Día	Encuesta
		Horas	
<b>Uso de su tiempo Libre.</b>	Uso de su tiempo Libre.	Ocupaciones Personales	Encuesta
		Actividades Deportivas	
<b>Con quién le gusta pasar el tiempo libre.</b>	Con quién le gusta pasar el tiempo libre.	Actividades Culturales	Encuesta
		Hobbies	
<b>Lugares que desea visitar en su tiempo libre</b>	Lugares que desea visitar en su tiempo libre	Consumo Nocivo	Encuesta.
		Familia	
<b>Amigos</b>	Amigos	Solo	Encuesta.
		Pareja	
<b>Centros Comerciales</b>	Centros Comerciales	Centros Turísticos	Encuesta.
		Centros Religiosos	
<b>Centros de Entretenimiento</b>	Centros de Entretenimiento	Centros de Entretenimiento	Encuesta.

**Tabla 2**

Variable independiente Actividades Físico- Recreativas

<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
<b>Actividades Físicas:</b> <b>Se entiende por actividad física a todo acto que implique un desgaste de energía y a su vez se ponga en marcha aspectos corporales y psicológicos en una persona.</b>	Tipos de	Actividades al tiempo Libre.	Encuesta
	Actividades que realiza.	Deportivas Culturales y Espectáculo Escolar Distracción Consumo	
	Tiempo que se dedica para realizar las actividades físicas.	Fines de semanas 3 veces a la semana 1 vez a la semana Ninguna	Encuesta
	Forma en la que prefiere sus actividades físicas	Organizada por guía Individual Ambas	Encuesta

### **Tipo de investigación**

Según la opinión del Dr. Roberto Hernández Sampieri (2010) “el alcance de las investigaciones cuantitativas: exploratorias, descriptivas, correlacionales y explicativas, se expone la naturaleza y el propósito de tales alcances en un estudio”. Es por ello que la presente investigación que se realizara es de tipo descriptiva y correlacional. El enfoque descriptivo se manifiesta al recopilar y describir la literatura científica existente sobre la temática a investigar y la correlación se establecerá con los datos obtenidos con la investigación al comparar la influencia ejercida entre la variable dependiente e independiente.

### **Población y muestra**

#### **Identificación de las unidades de investigación**

Para la Investigación se han identificado las siguientes unidades de investigación:

**Unidades de Investigación:** Estudiantes

**Característica de la Unidad de Investigación:** Estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Educación Física de la Universidad Técnica de Machala periodo lectivo 2018- 2019

**Población:** La carrera de educación física esta conforma por dos paralelos con una totalidad de 60 alumnos periodo lectivo 2018-2019

**Muestra:** Para obtener confiabilidad del proyecto se toma a la totalidad de estudiantes conformados por 60 alumnos. Por lo tanto, el número de muestra para la investigación es de 60 alumnos.

### **Métodos de la investigación**

Desde el punto de vista teórico la investigación empleará:

- a) **Histórico-Lógico:** Permite realizar la revisión bibliográfica de los fundamentos teóricos que abordan el estudio de la problemática y contextualizar a la

comunidad en la que se desarrollará la investigación con un enfoque y concatenación lógica.

- b) **Análisis -Síntesis:** Se utiliza para el análisis de los resultados de la encuesta durante todo el proceso investigativo, desde la identificación de la situación problemática que genere la contradicción, hasta la interpretación de los resultados investigativos y la confección del informe de investigación.
- c) **Inductivo y deductivo:** Se utiliza para el proceso investigativo, en la elaboración e interpretación de los datos que aportaron los instrumentos aplicados como la encuesta y la entrevista.

Desde el punto de vista empírico la investigación empleará:

- a) **La observación:** Se constatará las manifestaciones de las actividades deportivas recreativas, la preparación de las actividades y para comprobar la factibilidad de la propuesta.
- b) **La Encuesta:** Se aplicará para conocer su preparación en el trabajo recreativo deportivo, evaluar su funcionamiento y recopilar información.
- c) **Criterio de especialista:** Se aplica a profesores y dirigentes responsabilizados con la introducción del plan de actividades, para evaluar la factibilidad de su aplicación.

### **Recolección de la información y análisis de datos**

Desde el punto de vista de método estadístico la investigación empleará:

- a) **El análisis porcentual:** se utilizará para la aplicación de los diversos instrumentos investigativos para procesar los datos numéricos obtenidos. Medidas de tendencia central y tablas de distribución de frecuencias y gráficos de barra para determinar la distribución de los datos obtenidos como es el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS versión 22).

- b) **El método Criterio de Expertos:** se utilizará para someter a crítica científica el plan de actividades deportivas recreativas para buscar consenso sobre la pertinencia de la misma, asimismo se utiliza el Delphi para su procesamiento.
- c) **Estadísticas no paramétricas:** Se utilizará para correlacionar las variables estudiadas, determinando la existencia o no de influencias entre la propuesta diseñada y la optimización o mejoramiento del tiempo libre en los estudiantes universitarios sometidos a estudio.

### Recursos económicos

**Tabla 3**

*Recursos económicos*

CANTIDAD	DETALLE	V.	VALOR	OBSERVACIONES
		UNITARIO	TOTAL	
1	Resma de Papel Bond	4	4	Recursos propios
200	Impresión de	0,05	30	Recursos propios
1	formularios test y	14	22	Recursos propios
50	resultados	-	-	Contrapartida
	Útiles de oficina varios			Institución
	Implementos generales			Educativa
	Valor total			56,00 usd

### Cronograma

Los siguientes recuadros describen el cronograma de acciones que los investigadores emplearán aproximadamente:

## Presupuesto

El resumen de la inversión económica calculado sobre la base de un supuesto teórico se describe a continuación:

**Tabla 4**

*Presupuesto*

<b>DETALLE</b>	<b>VALOR</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
	<b>TOTAL</b>	
<b>Recursos propios</b>	56	Proporcionados por el maestrante Proporcionados por la Institución
<b>Recursos de autogestión</b>	--	educativa
<b>Total</b>		<b>\$56,00 USD</b>

## Capítulo II

### Fundamentos teóricos

#### Ocio, recreación y tiempo libre

El origen de los términos se remonta hacia diferentes etapas de la historia de la humanidad donde Osorio (2011) los resume así: “ocio (griegos y romanos) expresión totalizadora de la expresión del hombre. No se distribuía en función de los tiempos de un mismo sujeto sino en sectores sociales” (p. 2).

Se entiende así que el ocio estuvo presente en todas las culturas, donde en la antigua Grecia se le confería valor ya que éste era dedicado a la formación de la persona lo que para el Imperio Romano significó transformarlo en un instrumento de masas a través del espectáculo y las fiestas como formas de recreación, con el objetivo de dominación.

En relación al tiempo libre, Osorio (2011) lo resume así: “tiempo libre (revolución industrial), para descansar, para participar en la vida social y cultural... Libre de la necesidad de descansar. Contenidos del tiempo libre una vez éste fue ganado (p.2). En la historia de la humanidad, el término está asociado a dos concepciones contrarias, la burguesa la que consideraba el tiempo libre como el espacio para consumir, característica propia del capitalismo y la tendencia marxista que le da más bien un lugar reivindicador al considerarlo como un elemento clave en la formación integral de la personalidad del individuo.

Finalmente, Osorio (2011) destaca que: “el término recreación se desarrolla en los años cincuenta y lo asocia con las “expresiones finitas del ocio, acciones externalizadas u objetivaciones – Racional y programada” (p. 2). Aunque con certeza el término no tiene sus orígenes en la época de los cincuenta, si se destaca que se pone de moda generalizándose su uso y, por ende, a ampliarse sus significaciones donde

conjuntamente con el tiempo libre y el ocio es un concepto que ha evolucionado dando paso a diversidad en interpretación como en la definición de cada una de ellas.

A pesar de haberse originado y desarrollado en épocas distintas y mantener características particulares, han sido asociadas como sinónimo confundiendo la caracterización que a cada término se le confiere entendiéndose que el ocio es actitudinal (predisposición) el tiempo libre es el espacio físico, personal y social y la recreación está asociada a la libertad, a la libre elección; aunque mantienen una estrecha relación.

Añádase al hecho de que tanto el ocio como el tiempo libre así como la recreación han sido vinculados con aspectos de la vida sin trascendencia personal, entendiéndose que éstas se desarrollan en momentos fuera del trabajo o actividades educativas que se vinculan más bien a momentos de pérdida de productividad tanto intelectual como productiva; se coincide con autores como el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2014) donde: ...el adagio popular indica que el ocio es el principio de todos los vicios (...) cabe resaltar que todo depende de la manera y las actividades en que el tiempo libre se invierta para hacer de este provechoso e importante. Vale la pena recalcar que la importancia de estas actividades para formar seres integrales (p. 4).

En resumen se resalta el hecho de que tanto el ocio, el tiempo libre como la recreación aunque a su paso en la historia de la humanidad han encontrado definiciones equívocas, a modo personal; donde en la actualidad están fuertemente asociados al consumismo con las nuevas tecnologías en la práctica constituyen elementos importantes para el desarrollo individual de liberación de carga negativa, para la interacción social con los demás abriendo espacios más amplios de participación y dialogo con los otros frente a frente muy estrechamente asociados a la calidad de vida.

### **La recreación. Conceptos y características básicas**

Diversas definiciones han girado en torno al término que han coincidido en asociarla al entretenimiento, a la búsqueda del disfrute, al uso de actividades agradables que liberen al individuo de la carga pesada del trabajo cotidiano. Por ejemplo, para Espiga (2013), “en el lenguaje cotidiano la recreación es sinónimo de entretenimiento, divertimento, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, que se desarrolla en un tiempo de poco valor social, en el tiempo no productivo, y se presenta como una actividad voluntaria” (p. 8), entendiendo así que constituye el uso de una serie de actividades que se ejecutan en un espacio libre de preocupaciones y que acompañan al ocio, donde afloran emociones que se descargan en el trayecto y al final no ha pasado nada.

A decir de Osorio (2011), en relación a la recreación señala que se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables y desarrolladas generalmente durante el ocio (ya sea individual o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata y en donde el individuo expresa su espontaneidad y originalidad.

Destacándose así que en las Constituciones de varios países de Latinoamérica contemplan el derecho a la recreación; con la particularidad de que en Ecuador, Venezuela, Perú, Colombia y Cuba éste se le confiere a todo ciudadano y ciudadana, contrario a Brasil, por ejemplo, que está dirigido a niños/as y adolescentes; lo que en la práctica se pueda señalar que la recreación ha estado más asociada a este grupo, donde han surgido una serie de investigaciones orientadas a desarrollar espacios donde se promuevan actividades en el ámbito educativo y social.

Sin embargo y coincidiendo con Gomes (2014), para Latinoamérica, el término recreación ha estado más asociado a prácticas sociales como la fiesta “que son valorizadas en las culturas latinoamericanas como parte de construcciones culturales que destacan la relevancia de poder vivir una experiencia extraordinaria” (p.7); donde la preocupación de la recreación es precisamente tender al bienestar y a la calidad de vida de las personas que aunque esté supeditada a diversos factores no necesariamente de decisión personal, ésta se refleja en un estado de satisfacción.

De los autores mencionados se puede concluir que el término recreación si bien es cierto está relacionado al entretenimiento, al relax, al disfrute sin preocupaciones de por medio, no constituye una actividad simple que se desarrolla en un tiempo de poco valor social como lo refiere Espiga (2013); en tanto como práctica social para los países de la región como Ecuador es un modo de liberarse de toda preocupación para construir en la vida cotidiana un espacio que genere bienestar y, por ende, mejoras en la calidad de vida; sobre todo con aquellas actividades que están en manos del individuo realizar.

Ahora bien, dentro de las características básicas de la recreación dentro del ámbito socio-psicológico se puede mencionar las siguientes:

- Que las actividades se ejecutan libres de cualquier obligación, es una decisión personal.
- Éstas brindan satisfacción inmediata y liberación de emociones.
- Se ejecuta principalmente en la interrelación frente a frente con los demás enriqueciendo el proceso.
- Surge como expresión de una necesidad personal que se desea satisfacer.

Coincidiendo así con Waichman (1993) citado en Espiga (2013), para quien la recreación constituye:

- Una actividad (o conjunto de ellas);
- Que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores;
- Que el sujeto elige (opta, decide);
- Que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría)

Lo destacable de la recreación y sus características básicas es que está asociada al ocio y al tiempo libre, términos que, aunque no son lo mismo, se interrelacionan en el proceso.

### **Beneficios de la recreación**

Entendiendo que la recreación se resume en la ruptura de la rutina propia de la cotidianidad haciendo uso del tiempo libre con diversidad de opciones a llevar a cabo; para Camerino (2008) citado en Benítez et.al. (2015), “es muy importante no confundir la recreación con el entretenimiento, careciendo éste de compromiso ni creatividad” (p. 53), puesto que la recreación se muestra espontánea, tiende a la regeneración de las capacidades del ser humano haciendo uso de actividades lúdicas en grupo, por lo que estas actividades han de cumplir la condición de “re-crear”, “volver a crear” o de “regenerar” divirtiendo mediante una actitud activa y participativa.

Pero ¿Cuáles son los beneficios que aporta en el ser humano? Con certeza, tomando la idea de entender que la recreación no se asocia al simple entretenimiento banal que la tecnología le da al individuo mediante el uso de aparatos electrónicos, que aunque consiste en la práctica de “actividades y los pasatiempos que proporcionan placer o escape durante el tiempo libre, sus consecuencias son negativas y dañinas para las personas y la sociedad” Salazar, (2010), (p. 2) ; sino que se inclina más por el

uso en fomentar la creatividad y la liberación del estrés proporcionando distracción, convivencia, a floración de emociones, producción de nuevas experiencias.

Los beneficios son variados es así como el Ministerio de Deporte de Colombia (2012), lo resume de la siguiente manera en el ámbito individual que se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar” (p. 4), en el campo colectivo-comunitario: que se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo donde el parque juega un rol integral. En el ámbito ambiental: ya que provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes.

Añádase el hecho que también le aporta beneficios en el campo educativo y social, en tanto en el primer caso a través del juego, facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje aplicando una metodología participativa, activa donde el alumnado se convierta en un actor del proceso no en simple receptor del conocimiento y en el ámbito social abriendo posibilidades al individuo de interactuar con otros, diferentes pero con similares perspectivas de vida mejorando relaciones, abriendo espacios de colaboración y cooperación mutua donde el juego también tiene un rol importante en este proceso en tanto enseña a aceptar y asumir derrotas, a asumir responsabilidades, a simular una realidad donde se manifiesta la colaboración mutua hacia un objetivo en común.

En todo caso interesa resaltar que desde el punto que se lo vea, la recreación tiende al desarrollo integral del ser humano desde la etapa más temprana hasta de la tercera edad e, incluso, para aquellas que presentan limitaciones físicas, intelectuales y problemas de integración donde también puede ser aplicada en el campo laboral en su efecto motivacional en los empleados; cuyos beneficios van más allá “de una buena

salud física y mental, es entonces, un equilibrio de éstas, combinado con factores espirituales, emocionales y sociales” .(Miquilena, 2011) y que se reflejan en el deporte, en la música, los viajes, los pasatiempos, en los juegos, entre otros trasladándose sus resultados en la capacidad de superación, el trabajo en equipo, la colaboración mutua, la mejora de la autoestima y el bienestar.

En resumen, los beneficios que aporta la recreación son variados siempre y cuando se refleje un cambio o mantenimiento de una condición deseada no impuesta, que sea producto de la interacción con los demás cara a cara, que fomenta la participación activa en actividades recreativas que tienden al trabajo en equipo, a la distracción pero de aquella que fortalece lazos afectivos, el compañerismo, el sentido de colaboración y ayuda mutua a través del juego y que en todos los casos se percibe un mejoramiento personal y social.

### **Características de la recreación como manifestación cultural y de calidad de vida**

Hay un tiempo para cada cosa, incluso para descansar, divertirse y participar en actividades diferentes a las labores que realizamos a diario dentro de nuestras responsabilidades, estas actividades nos ayudarán a desarrollar intereses y talentos, además de permitirnos cambiar de ambiente y conocer personas diferentes a las que frecuentamos. Es importante aprender a invertir nuestro tiempo libre en actividades que nos nutran en nuestro crecimiento personal además de proporcionarnos tiempos de refresco y deleite. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar s.f)

La productividad aunque ha estado muy estrechamente relacionada a la capacidad de generar réditos económicos en términos del consumismo en el Capitalismo, ésta también tiene una estrecha relación con la actitud y aptitud de las personas para mejorar su calidad de vida tanto personal como social y educativa; por lo que aprovechar el tiempo libre en actividades específicas que tiendan al crecimiento

personal estimulando el cuerpo, el cerebro, los sentidos o alimentando la capacidad de percibir el mundo o mejorar la creatividad del individuo; viene a ser un punto muy positivo a la hora de ocupar espacios de la vida distintas al tiempo invertido al trabajo; entendiéndose que el tiempo libre se ha hecho para descansar, para recuperar las energías, para liberarse del estrés cotidiano de las responsabilidades que se generan a diario; por lo que en la práctica se está alimentando no sólo el desarrollo psicológico y relacional sino también cultural

En este punto se desea destacar que la recreación como parte del tiempo libre, viene a ser un patrimonio universal cultural e intangible donde para Reyes (2014): “tiene que ver con todas aquellas experiencias vividas y sentidas por un ser humano en tanto se produce una transformación hacia eso que desea, necesita y anhela” (p. 88).

El mismo autor señala que “la particularidad es que ésta se desarrolla en la cotidianidad desde donde la cultura viva se produce y reproduce a diario no como una forma de reproducir el sistema capitalista del consumismo a través del entretenimiento y diversión que los medios de comunicación tradicional (radio, televisión y prensa) han tenido a la audiencia acostumbrada “configurando una forma de ser y una forma de pensar produciendo un vaciado cultural de la recreación convirtiéndola en un asunto banal e instrumental” Reyes (2014), (p. 92) o con el boom de las redes sociales donde se han extendido fuertemente en la vida cotidiana del individuo y han pasado a modificar sus modos de vida.

Sino como ese espacio donde a decir de Álvarez (2010) citado en Reyes (2014) manifiesta el siguiente la verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. La

recreación es participación... el entretenimiento es evasión. Cuando una persona se limita a entretenerse está acudiendo a la práctica del olvido.

Se reflexiona así el hecho de que en el contexto cultural, la recreación en contraposición al mundo globalizado del consumismo que tiende a la individualización, al vano entretenimiento que introduce al individuo a evadir la realidad visualizando o escuchando constantemente información chatarra en el que destaca la espectacularización; se piensa en una forma de re introducir al individuo en un escenario donde aprenda o vivencie nuevamente experiencias que evoquen el recuerdo, que incentiven su memoria que provoquen un encuentro con el otro, igual y diferente, que permita fomentar la participación e interacción cara a cara con los demás.

Lo expuesto, constituye con certeza un desafío amplio en tanto se está, sin quererlo, compitiendo con las bondades que ofrece la tecnología especialmente con la juventud y la niñez que como nativos utilizan el aparato telefónico usualmente para recrearse, entretenerse e, incluso, divertirse a modo diferente que las anteriores generaciones lo hacían. Sin embargo, es necesario destacar que, en la recreación como manifestación cultural de un pueblo, se está resaltando su práctica social que como el ocio tiende al disfrute de la cultura, tales como:

Las fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, grafiti y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate, entre muchas otras. (Gomes, 2014, p. 12).

En cuyas manifestaciones culturales se están dando significados singulares para quienes las viven entendiéndose que en ellas se estructura un espacio de inclusión, de participación, así como experiencias diferentes a través de la recreación y el ocio que

animan al individuo a liberarse del estrés, de invertir el tiempo libre socializando con los demás, de otorgarle calidad de vida que en términos de la OMS ésta viene a ser,

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno" (Organización Mundial de la Salud. Constitution of the World Health Organization 1946, citado en Rojas, (2011), (p. 179).

Como se aprecia, una serie de características que el individuo debe poseer para sentirse en plenitud pero que sin embargo dicha definición toma más bien en cuenta calidad de vida individual, contrario a aquella concepción definida por Bravo y Failache (1993) citado en Rojas, (2011) que se define como el grado de bienestar de las comunidades y de la sociedad, determinado por la satisfacción de sus necesidades fundamentales, entendidas éstas como los requerimientos de los grupos humanos y de los individuos para asegurar su existencia, permanencia y trascendencia en un espacio dado y en un momento histórico determinado.

Es así que la recreación relacionada a la calidad de vida que se construye en relación con los demás, constituye un elemento esencial a desarrollar en el tiempo libre del individuo, especialmente de la niñez y juventud, etapas en las que las personas se encuentran aún en formación y proceso de adaptación, pero también de readaptación a nuevas formas de convivencia.

### **Características de la recreación física**

Entendida como actividad física recreativa, aunque no es un término reciente su universalización sí lo es con amplia repercusión social, en la historia de la humanidad siempre ha existido la recreación física como una forma de ocupar el tiempo libre en actividades que generaran liberación del estrés o distracción y deseo de entretenimiento de algo agradable o de placer anclado a una serie de vivencias personales y colectivas; cuya característica en común de cada etapa se resume en lo que a decir de Senent (2012) está relacionada a lo lúdico, cuya práctica debe:

- Depurar bienestar
- Facilitar la comunicación interpersonal.
- Desarrollar la creatividad
- Expandir horizontes personales.
- Potenciar la realización personal y aumentar la autoestima
- Responder a necesidades individuales
- Reforzar el deseo de practicar esa actividad
- Crear un marco, quizá de fantasía, que permita el desarrollo de los puntos anteriores.

La característica común de los puntos expuestos es que éstos se desarrollan en un espacio libre y en espacios abiertos fomentando en el individuo situaciones que los conviertan en actores activos, partícipes del proceso y no en meros espectadores o consumidores; por lo que la actividad física requiere de estímulos que potencien al máximo a las personas.

Entiéndase así que la actividad física recreativa se define en palabras de Senant (2012) como:

Un estado de ánimo, causad por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute, las experiencias óptimas. Se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos: reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, posee cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas, reivindica lo gratuito. (Arribas, 2000 citado en Senant, 2012, p. 11).

Cuya característica en común es que en ésta se desarrolla la competencia como en cualquier actividad de la vida social y profesional, con la diferencia de que en el juego la competencia se convierte en elemento de crecimiento personal y grupal en el proceso.

Ahora bien, Timón y Hormigo (2010) señalan que si bien es cierto la actividad física recreativa o recreación física tiende al mejoramiento emocional y social, ésta también aporta beneficios a la salud de las personas donde el ejercitarse se convierte en una forma eficaz de cuidar la salud y mejorar el estado físico, donde entre los beneficios más importantes que el ejercicio aporta al individuo están los siguientes:

1. Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
2. Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
3. Previene la diabetes no insulino dependiente.
4. Controla la osteoporosis.
5. Previene la obesidad en adultos y niños.
6. Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
7. Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
8. Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares.
9. Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.

10. Mejora el descanso nocturno y el sueño ( p. 35).

De todo lo expuesto, la actividad física recreativa aporta positivamente también al estado emocional que está muy estrechamente relacionado a la salud del individuo; por lo que coincidiendo con Vilas (2002) citado en Mateo ( 2014) desde el punto de vista antropológico la recreación tiene como objetivo central ejecutar una serie de actividades tendientes al desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente (p. 3).

El juego adquiere en este contexto un gran valor, en tanto aunque en las actividades diarias no ha sido tomado en cuenta con seriedad y se lo ha asociado con exclusividad a la etapa infantil, constituye un elemento clave para el desarrollo integral del individuo, para el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2014), “el jugar es la manera en que los niños desde muy pequeños aprenden, esta es una experiencia que además de ser divertida, nos permite desarrollar la capacidad de ser competitivos, de trabajar en equipo y de cambiar nuestra actitud frente a la manera como asumimos retos” (p. 6).

Se entiende así que las actividades recreativas físicas facilitan el estímulo de la creatividad e, incluso, descubrir nuevos talentos ignorados hasta hora pero, además, aporta a la salud del individuo y en el ámbito social fomenta la cooperación mutua: el compartir en comunidad.

### **Los juegos y el carácter social y educativo de la recreación**

A decir de Mateo ( 2014) las actividades recreativas están clasificadas de la siguiente forma:

- **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).

- **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
- **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

(p. 3)

De las expuestas, se destaca en este apartado las relaciones al ámbito lúdico o al juego que se expresa en diversas formas tradicionales o nuevas propias del uso de las TIC pero que es de interés desarrollar aquellas que se expresan en la cotidianidad al aire libre y en interrelación con los demás, donde además se resalta aquellas funciones propias de la recreación dirigidas al ámbito educativo y social.

A decir de Huizinga (1990) citado en Espiga (2013), los juegos son actividades netamente lúdicas, practicadas en tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, su principal objetivo es el disfrute de los que lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías, es anti estrés, y lo primordial promueve la integración entre los que los practican” (p. 12).

Se entiende sí que éste es inherente al ser humano donde “todos hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego Sandoval (2011), (p. 106).

En ciertos contextos como en tiempos de guerra, conflictos, emergencias; la recreación y el juego se vuelven relevantes al constituirse en instrumentos de paz y de esperanza dándole un sentido de retorno a la normalidad de las actividades cotidianas, sobre todo de los pequeños que han sufrido traumas o pérdidas; por lo que “ayudan a cicatrizar las heridas emocionales creando un ambiente seguro en el que los niños, niñas ya adolescentes pueden expresar sus sentimientos, aprender a confiar y establecen su autoestima y la confianza en sí mismos” (Senent, 2011, p. 129).

Se resalta así los beneficios que lo lúdico le aportan a la vida cotidiana del individuo que usualmente está más asociada a los más pequeños dentro del proceso de formación en una etapa en la que necesitan claramente de este recurso para aprender dentro y fuera del aula. Sin embargo, el juego asociado al carácter social y educativo de la recreación de los jóvenes y los adultos también constituye un elemento clave para su

desarrollo y fortalecimiento emocional y físico, entendiéndose que el universitario puede hacer uso del tiempo libre para recrearse a través del juego como una forma de liberarse del ambiente negativo que usualmente se vivencia con la cotidianidad pero, además, contribuye a fomentar espacios de integración, de socialización, de participación, de aprender a compartir; así como potenciar habilidades y descubrir cualidades en el proceso.

Lo que, en el ámbito educativo, la recreación y de la mano lo lúdico le aportan un ambiente del saber que no reproduce, ni disciplina o reprime al individuo, sino que promueve su capacidad creativa y crítica entendiéndose que al ser la recreación un hecho innato del individuo debe fomentarse en el aula como fuera de ella características donde el alumnado se convierta en protagonista de su propia historia, siendo capaz de apropiarse de su realidad transformándola no reproduciendo patrones. En efecto un gran reto frente a un sistema social en el que prima la imposición por sobre la libertad de crear.

### **El carácter social de los juegos**

Parafraseando a Sandoval (2011) entre las características que destacan al juego en términos generales es que ésta se desarrolla o es una actividad libre, es independiente del mundo exterior en tanto recrea un mundo de fantasía. El juego no siempre se rige de reglas sino que se guía en función de qué es lo que satisface al grupo; aunque está condicionado por el tiempo y el espacio pero, en todo momento, está fuertemente relacionado a la interacción con los demás fomentando la participación activa de los involucrados pero, además; es fomentar la cooperación mutua centrando patrones de colaboración hacia la meta a alcanzar; características propias de los juegos sociales cuya finalidad es la agrupación, cooperación, sentido de responsabilidad grupal, espíritu institucional, etcétera (p. 108).

Se refuerza así la idea de que “el juego es una de las fuerzas socializadoras más grandes, porque cuando los niños juegan despiertan la sensibilidad social y aprenden a comportarse en los grupos” Sandoval (2011), (p. 108). Estimulando, de este modo, el desarrollo social del individuo desde las etapas más tempranas de la vida donde desde pequeños se aprende a adoptar distintos roles, aportando positivamente a su madurez que cuando juega en solitario como lo que la Internet promueve con el uso de aparatos electrónicos que facilitan jugar sin necesidad de un competidor físico pero que en la práctica le convierten al individuo solitario, aunque su naturaleza tienda al contacto con los demás.

Sobre este punto, se destaca el uso de los juegos tradicionales entendiéndose como aquellas actividades lúdicas que se transmitían vía oral y por la práctica; sin embargo con la tecnología han surgido nuevos modos de vida anclados al uso del Internet que se ha convertido en parte de la cotidianidad de las personas que ven en éste un medio para comunicarse, de un modo diferente; lo que ha desplazado al juego tradicional que con el tiempo se ha evidenciado:

- La desaparición de juegos que ya no se corresponden con las condiciones socio-culturales.
- La creación de nuevos juegos.
- La formación de juegos híbridos surgidos de la interpretación de un juego ya existente.
- La asimilación de juegos de otras culturas.
- La transformación de contenidos, de estructuras o incluso de funciones de algunos juegos (Trigueros, 2002)

En todo caso, si bien es cierto no se puede recuperar las características natas de los juegos tradicionales, sí se puede tomar de ellos el valor que en el pasado significaba: el reforzamiento de las relaciones familiares, de amistades, donde la característica común era el factor colaborativo y socializador que sólo con la interacción cara a cara entre individuos se desarrollaba.

Se entiende así que a medida que el individuo crece ya no necesita tanto de la familia y el hogar para interactuar, en tanto su naturaleza le dirige a socializar con diferente grupos a través del ingreso a la escuela desde donde va adquiriendo nuevas experiencias que se hacen más diversas donde se desarrollan nuevos afectos y se convierte, además, en un contexto de socialización favoreciendo la relación con nuevos actores distintos a los familiares entendiéndose así que la escuela no solo permite formar al hombre singular, autónomo, histórico, social y cultural, sino también le desarrolla potencialidades como individuo y como ser social: adaptación, motivación, responsabilidad, libertad, creatividad, colaboración, servicio, liderazgo, autonomía, eficacia, selectiva ( Ugalde, 2011, p. 68).

Se destaca así la importancia de los juegos en el ámbito social puesto que con éstos el individuo aprende a compartir, a colaborar mutuamente a fomentar valores en comunidad contribuyendo, además, al desarrollo integral del individuo desde las etapas más tempranas, donde los factores sociales son fundamentales para promover el desarrollo psicológico y el aprendizaje, han provocado que psicólogos y educadores hayan revalorizado los enfoques de interacción social ( Ugalde, 2011, p. 86).

### **El valor educativo del juego**

Hasta ahora se ha destacado los beneficios que se le confiere al juego en el ámbito social, sin embargo dentro del ámbito educativo el juego también constituye un elemento esencial para enriquecer el conocimiento del individuo al reforzarlo o bien al

adquirir nuevos conocimientos en el proceso donde en el aula como fuera de ella se convierta en una herramienta de diversión de disfrute, de acción recreativa pero también en un medio de aprendizaje.

Pero hay que preguntarse si se ha reconocido su importancia en este campo, si verdaderamente la acción de juego que indica un docente a un grado como primero, segundo o tercero de primaria, está concebida como actividad pedagógica, es decir si está dada por la evidencia empírica cuando ha servido como medio para el aprendizaje, si ha sido considerada como la manera más adecuada para enseñar a niños y niñas y si ha ocupado un lugar muy importante en el desarrollo de la educación en la institución ( Buitrago, 2013, p. 7).

Al menos en la realidad ecuatoriana, todavía no constituye en una herramienta constante de aprendizaje, en tanto todavía se utilizan las formas tradiciones de enseñanza-aprendizaje donde el docente transmite el conocimiento siguiendo los patrones tradicionales de la memoria-repetición; aunque ya se hayan incluido recursos didácticos asociados a la tecnología otorgando rasgos más participativos en el proceso y tendientes a la reflexión.

Sin embargo, aunque la idea del juego está más asociada los infantes, ésta también puede ser aplicada al ámbito educativo universitario; aunque todavía persiste la idea de que “jugar es perder el tiempo” constituyendo un prejuicio que no permite incluirlo en las aulas universitarias.

Se resalta así el aporte de González (2015) citado en Ramírez (2016), quien plantea 3 dimensiones asociados al juego en el desarrollo educativo universitario y que, en resumen, se resalta el biológico donde, a su decir, realmente no es el juego sino la lúdica cuya acción en “el organismo es la de generar secreción de elementos químicos y

conectividades eléctricas, que hacen que existan procesos de interhemisferialidad, es decir, de conjugación del hemisferio izquierdo con el derecho” (p, 108).

La segunda dimensión la llama la mediación psicológica, el juego en desarrollo del pensamiento creativo es crucial, porque tenemos una sociedad completamente paramentada que castiga el error, una sociedad que definitivamente ataca lo nuevo, defiende el statu quo, y... cualquier cambio lo ve con prevención. En el juego el individuo puede permitirse ser alguien más, puede romper reglas que en la sociedad no podría puesto que sería objeto de sanción (Quintian, 2015, citado en Ramírez, 2016, p. 108).

La tercera dimensión se asocia al ámbito cultural, en este sentido, como lo plantea Albert Einstein, es el juego de la combinatoria. Que le haga juego, el juego de sábanas, el juego de muebles, esa ropa le hace juego, oiga eso tiene juego, esa articulación tiene juego”. ¿Qué quiere decir juego?... que permite, que puede combinar, que se puede adaptar. Este es el tipo de juego que Einstein se refería como importante para la innovación, para la invención y para la creatividad (Quintian, 2015, citado en Ramírez, 2016, p. 108).

De las dimensiones expuestas en este apartado se puede concluir que el valor educativo del juego no sólo en las etapas más tempranas de la vida sino también en el ámbito universitario constituye un elemento clave para el desarrollo de la creatividad fundamentado en parámetros como la confianza, la integración, la colaboración, la participación activa en el proceso de aprendizaje-enseñanza de un modo diferente reforzando la enseñanza con la realidad al preparar al alumnado para la vida puesto que “en el juego se aprende a ganar y perder, fomenta la libertad, construye ciudadanía, facilita procesos, , identifica habilidades, articula esfuerzos, derriba paradigmas” (Ramírez, 2016, p. 130).

## **El deporte recreativo**

Los antecedentes históricos del deporte se observan en función de las diversas teorías que han girado en torno al tema, donde para muchos historiadores aparece con el juego y para otros encuentra sus raíces en la prehistoria; sin embargo no es sino hasta la época de la antigua Grecia donde por primera vez pudo independizarse de otras manifestaciones culturales donde a decir de Mechikoff y Estes (2005), citado en Chiva (2009).

Existen fuertes conexiones entre el desarrollo cultural de las antiguas Grecia y Roma, con la civilización Egipcia fundamentalmente, así como también con las costumbres de la gente de Creta y muy posiblemente con los Fenicios. Hecho que nos obliga a entender los juegos atléticos griegos más como un nuevo paso en la evolución del hecho deportivo, que como su nacimiento. Poco después, cabe destacar que es en la antigua Roma donde por primera vez se introduce un enfoque pragmático y utilitarista a partir del fenómeno deportivo en sí, donde la archiconocida exclamación panem et circenses aparece como clara expresión de este matiz (p. 26).

Sobre este último punto se puede acotar que el campo utilitarista que se le da al deporte en la antigua Roma, con el tiempo se manifestará en la concepción del deporte utilitarista-materialista producto de la Revolución Industrial, cuya característica particular de la época será el interés de la naciente clase burguesa de imponer sus valores ejecutando un proceso de transformación de los juegos tradicionales bajo una concepción utilitarista del deporte, es decir; en palabras de Chiva (2009) “la pérdida de las dosis humanísticas y pedagógicas” (p. 28), donde “el deporte moderno tal como se entiende hoy en día, tiene sus orígenes directos en la domesticación de los pasatiempos populares de la edad media” (Ibíd., p. 28).

En la actualidad, el deporte se asocia más bien en esa ola expansionista de una cultura homogénea y única propia de la Globalización, donde mantiene un carácter mercantilista característica de las sociedades dominantes donde se lo trata como producto del consumismo con réditos económicos importantes, sobre todo con la práctica del fútbol que ha conseguido expandirse a nivel mundial bajo un escenario donde juega un rol de entretenimiento banal y de espectacularización que atrapa gran parte del tiempo libre de la audiencia que, incluso, paraliza sus actividades cotidianas para ser parte del show en época del mundial.

En este escenario, importa destacar a una sociedad competitiva donde el deporte implica comportamientos agresivos que se observa claramente en los escenarios deportivos que dan paso a la aparición de conflictos sociales y que contrario a fomentar un espacio de convivencia pacífica, con la espectacularización y el consumismo se convierte en violencia.

Ahora bien, dentro del interés de destacar al deporte como parte de su uso en el tiempo libre y como forma de recreación, se destaca aquellas características que al deporte recreativo le confieren en sí, es decir; de aquel que como el deporte en general es practicado por diversión y placer pero, en el caso particular que en éste se lo realiza sin interponer a la competencia como requisito frente a un adversario, mostrándose más bien como una práctica lúdica, abierta y participativa que acepta cambio de reglas y roles, donde el animador tiende a conducir al grupo a una serie de actividades atractivas, eficaces, incluyentes, motivadoras hacia la mejora de calidad de vida de quienes están involucrados.

Desde esta perspectiva el deporte recreativo se asume como, un medio de desarrollo integral del individuo, entendiéndose que no solo aporta a la salud física aumentando las expectativas de vida reduciendo la probabilidad de adquirir una serie de

enfermedades previniendo la hipertensión, la obesidad o la diabetes al fortalecer el sistema inmunológico; sino que también es una fuente permanente de educación y cultura, puesto que éste permite aprender, conocer, tomar experiencias de otros, formarse en cierta disciplina o especializarse en alguna de sus áreas” y así mismo potencia el crecimiento personal fomentando su confianza, el respeto por el juego limpio, aportando a la inclusión social, al trabajo en equipo, entre otras tantas como al mejoramiento de la autoestima; así como a la resolución de conflictos e intercambio cultural (Rodríguez, 2015, p. 3).

Como se aprecia un sinnúmero de bondades que el deporte recreativo aporta, por lo que la mirada del aprovechamiento del tiempo libre que los universitarios mantienen en su vida cotidiana, debería dirigirse a aprovechar esta disciplina como una forma alternativa de ocupar su espacio lejos del estrés que dicho sea de paso las TIC también generan.

### **Condicionantes para generar una participación activa**

A lo largo del trabajo se ha resaltado las características, cualidades y los beneficios que la recreación aporta en el uso del tiempo libre del individuo en general; sin embargo, es de interés resaltar que, dentro de ella en su uso en el campo deportivo, en lo lúdico destaca la participación activa de quienes se involucran en ella.

Claramente se puede apreciar que este proceso forma parte de un modelo abierto que, contrario, al modelo tradicional de imponer valores, costumbres propias de la Revolución Industrial que con el tiempo desarrollo una sociedad del consumismo, como se estudió en párrafos anteriores; se muestra incluyente por lo que la participación juega un papel esencial.

Se menciona que así como el deporte fortalece el ser social, aporta al desarrollo de la creatividad y el pensamiento crítico, mejora la salud, la recreación y el juego también

tienden a desarrollar estas características donde en el caso del estudiante universitario le libera del estrés acumulado propio de las actividades académicas o personales; sin embargo no a todos les interesa realizar actividades físico-deportivas recreativas, por lo que se debe ofrecer una gama amplia de opciones para la práctica destacando no solo los beneficios que éstas aportan sino que, ante todo, fomentando un espacio que demuestre el interés de generar en éstos un ambiente positivo.

En un estudio llevado a cabo con estudiantes universitarios de España en el 2015, se concluyó que en relación a los motivos que guían a los estudiantes a la práctica físico-deportiva estos opinaron lo siguiente: porque me gusta estar en forma (85.9%), para liberar la energía y las tensiones acumuladas durante el resto del día (80.8%) y por los beneficios que obtengo para la salud (78.3%)” (Cambroner et.al. , 2015, p. 182).

Por otro lado, siguiendo el mismo estudio, se determinó que en relación a aquellos estudiantes que afirmaron practicar alguna actividad físico-deportiva lo hacían porque está de moda (1.3%), por complacer a mi familia (1.7%) o por influencia de mis profesores y entrenadores (4.7%). De un total de 165 alumnos de la universidad, al preguntar las razones de no practicar alguna actividad físico-deportiva los resultados evidenciaron que la mayoría no lo hacía por falta de tiempo y curiosamente en un número muy reducido contestaron que no lo hacían por falta de estímulo o apoyo familiar; lo que en efecto demuestra que la realidad en España refleja que el principal factor se debe a que no tienen espacios de esparcimiento (Ibíd., p. 182).

La realidad no es diferente en Ecuador, en tanto del último estudio llevado a cabo en el 2012 por el Instituto de Estadísticas y Censos INEC, se determinó que de las 928.528 personas que tienen entre 15 y 19 años y viven en las ciudades; 73.242 -el 8%-, dividen su tiempo entre la educación y el empleo (Telégrafo, 2012); lo que lleva a inferir en este caso que la falta de espacio para la recreación es muy reducido por las obligaciones

que tienen; sin embargo, la Constitución del Ecuador del 2008 es clara al señalar en el artículo 383 lo siguiente, “se garantiza el derecho de las personas y los colectivos al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad” (p. 173).

El mismo estudio llevado a cabo por el INEC (2012)) determinó que entre las actividades llamadas no productivas desde el punto de vista económico, como el aprendizaje y el estudio, medios de comunicación y lectura, necesidades personales; la convivencia y las actividades recreativas ocupan el segundo lugar en las que menos se ejecuta, solo después del tiempo propio (meditación y descanso); lo que en efecto evidencia que las actividades cotidianas se dirigen más a necesidades personales y en el caso del estudiante al aprendizaje y el estudio; lo que requiere la necesidad crear y fomentar espacios que involucren de manera activa el uso de la recreación, como forma productiva hacia el desarrollo personal y grupal.

El caso concreto, en los universitarios que luego de las diligencias propias académicas del diario, éstos aprovechen el poco tiempo libre que tienen, según las encuestas del INEC; en actividades que fomenten su desarrollo integral apoyándose además en lo que la Constitución del Ecuador garantiza; por lo que implica también que de parte de los centros educativos se incluyan espacios de recreación donde se haga uso de un modelo participativo siendo como condición importante la necesidad de fortalecer la inclusión y socialización en el proceso.

### **Capítulo III**

#### **Diseño de las actividades físico-recreativas para mejorar el tiempo libre**

##### **Características de las actividades físico-recreativas a diseñar**

La recreación está muy estrechamente relacionada a la vivencia de experiencias agradables, en donde se disfruta de un momento con espontaneidad y originalidad mejorando la calidad de vida de las personas al interrelacionarse con los demás brindando así satisfacción inmediata y liberación de emociones; lo que en efecto contribuye notablemente al desarrollo integral del ser humano, desde la etapa más temprana hasta de la tercera edad.

Ahora bien, entre las actividades físico-recreativas que el individuo puede practicar están aquellas relacionadas al deporte, las que se ejecutan al aire libre, las del ámbito lúdico, de recreación artística, culturales participativas, entre otras. A continuación, se exponen aquellas que en el presente capítulo se han diseñado, dentro de la propuesta dirigida a fomentar en los jóvenes universitarios un espacio de recreación en sus horas libres.

##### **Actividades deportivo-recreativas**

A decir de Maza, Balibrea, Camino, Durán, Jiménez y Santos (2013), la palabra deporte se ha aplicado a actividades tan dispares como: conversación, burla, paseo, canto, ejercicio, etcétera, predominando el sentido recreativo, el disfrute, el placer. Desde el diccionario, deporte es definido como recreación, pasatiempo, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Un significado más moderno lo relaciona con una actividad física realizada con fines recreativos y competitivos. Y finalmente otra más extensa que considera al deporte como cualquier actividad que puede estar organizada o no pero que implica ante todo movimiento bien sea con objetivos lúdicos o de superación a nivel individual o grupal (p. 11).

El deporte aunque está más relacionado al entretenimiento sobre todo con la amplia difusión del fútbol que se ha convertido en un medio para liberar en las personas emociones; éste abarca una variedad deportiva tanto masiva como tradicional en el que, además, se ha convertido en un medio de inclusión social , por lo que dentro del plan de actividades físico-recreativas del plan desarrollado se ha tomado en cuenta, aquellas actividades dirigidas a fomentar la inclusión social, la superación persona y grupal; puesto que lo que interesa es socializar prácticas que tiendan al bienestar integral de los universitarios.

### **Actividades al aire libre**

Son aquellas que mantienen contacto directo con la naturaleza, es decir, las que se realizan en la tierra, al aire y en el medio acuático. Se puede decir así que estas actividades están relacionadas al deporte como, por ejemplo, a la natación o al juego desde donde existe una gran variedad; donde la característica común de estas prácticas sociales es que fomentan el trabajo en equipo, con lo que en el diseño de la propuesta se ha tomado muy en cuenta.

### **Actividades lúdicas**

Aunque están más relacionadas a los más pequeños dentro del proceso de su formación dentro y fuera del aula, el juego en los jóvenes contribuye enormemente al fortalecimiento emocional y físico, así como a la mejora de las relaciones con los demás. Sin embargo, dentro de la propuesta se han tomado en cuenta aquellas prácticas sociales en las que destacan los juegos tradicionales y populares donde lo que interesa es fomentar en éstos el espíritu de equipo, la integración grupal, la liberación de emociones y contribuir al bienestar físico de los jóvenes.

Se entiende así que, aunque el juego es inherente al ser humano puesto que a través de éste el individuo ha aprendido a relacionarse con los demás, es una práctica

que con los años se ha ido perdiendo puesto que el tiempo libre ha ocupado otras actividades donde está presente, principalmente, el uso de las Tics.

### **Actividades de creación artística y manual**

Estas prácticas sociales están más relacionadas a fomentar la creatividad del individuo donde se los desarrolla en espacios más relajados, tranquilos; aunque no necesariamente cerrados; por lo que la creación artística aunque se muestra un lenguaje desconocido y poco practicado por la juventud, a través de la Poesía, de la dramaturgia, la pintura, la composición musical y el registro fotográfico, entre otros “porta palabras, sonidos, cuerpos e imágenes que proponen a los sentidos una visión de símbolos esculpidos en materia orgánica de producciones escénicas, gráficas, textuales y visuales” (Díaz, 2014, pág. 5), contribuyendo así al desarrollo personal del individuo.

### **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies**

Son actividades más del ámbito individual que el ser humano ha ido desarrollando con el tiempo y que pueden fomentar en las personas espacios para ser más productivos, entendiéndose que pueden convertirse en medios para mejorar la salud de las personas (al realizar diversos deportes de interés) o bien, con los años, ser una forma de obtener réditos económicos y que bien pudieran inspirar a realizar cosas nuevas al aire libre o en espacios cerrados.

Se destaca así que entre los pasatiempos o aficiones que en el individuo destacan están los siguientes:

1. Ajedrez
2. Coleccionar antigüedades
3. Componer música
4. Cocina
5. Artesanías

6. Trabajar con madera
7. Andar en bicicleta
8. Bailar
9. Caminar,
10. Actuar, entre otros.

De las actividades físico recreativas expuestas, la intención ha sido precisamente fomentar aquellas prácticas sociales que aporten al bienestar individual, a mejorar la comunicación interpersonal, a fomentar la participación activa de los grupos pero, además, potenciar la realización personal y mejorar el autoestima de los universitarios; todo en un espacio que evoque el recuerdo, que incentive su memoria, su creatividad y mejore las relaciones.

#### **Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas a diseñar**

En la actualidad, el estilo de vida de las personas ofrece un espacio reducido al cuidado de la salud y mantenimiento físico, por lo que actividades como el deporte o el ejercicio solo se lo lleva a cabo cuando en el trayecto de la vida han surgido enfermedades o malestares que han obligado al individuo a cambiar sus hábitos.

La realidad es que en términos generales se presta muy poca atención al cuerpo y a la mente, donde existe una justificación permanente y es que el ritmo de vida al que se está acostumbrado en estos días es el de una vida ajetreada, con prisas; entre jornadas laborales extensas, actividades escolares y compromisos resulta casi imposible encontrar espacios y condiciones para mantener buena salud y en consecuencia, calidad de vida. Esto, sumado a los malos hábitos en alimentación, descanso y actividad física colocan a las enfermedades crónico-degenerativas como la causa número uno de mortalidad en varios países, muchas de ellas relacionadas con un estilo de vida sedentario (España, 2014, p. 2)

Se entiende así que al ser la falta de actividad física un problema de salud que no solo genera males en el cuerpo, sino que también afecta psicológicamente a las personas que han generado en ellas estrés constante; surge la necesidad de fomentar espacios que permitan al individuo explorar otras actividades fuera de las usualmente realizadas, incluyendo aquellas relacionadas al uso del Internet, que están fuertemente asociadas al consumismo.

Se señala así la necesidad de entender que, como parte del proceso de formación del universitario, éste necesita espacios para llevar actividades extracurriculares que le permitan liberarse del estrés propio que provoca la rutina académica, con lo que el presente plan de actividades físico-recreativas ha sido diseñado con la intención de mejorar el bienestar físico del alumnado, así como su capacidad creativa, y mejora de relaciones con los demás y el trabajo en equipo.

De este modo, el plan de actividades físico-recreativas a diseñar en el presente trabajo de investigación tiene como interés central diseñar prácticas sociales tendientes a fomentar el desarrollo integral de los universitarios planteando situaciones que aporten a su bienestar personal liberándole de carga negativa y aflorando en éstos emociones y satisfacción inmediata pero también fomentando la interacción social con los demás abriendo espacios más amplios de participación y dialogo con los otros.

La propuesta del plan de actividades físico-recreativas se fundamenta sobre la idea de Ramos (2010), para quien las actividades físicas en el medio natural, por ejemplo, son actividades que se realizan en un marco difiere, las pueden realizar todos los individuos y nadie se siente discriminado, son actividades que ofrecen seguridad y todas las respuestas que se producen a los diferentes planteamientos son válidas, el marco en el que se desarrollan potencian la comunicación y la relación, permiten al alumno/a

un alto grado de libertad, las puede programar, organizar y realizar el propio individuo y fundamentalmente son actividades llenas de vida (p. 24).

Idea que concuerda con lo que plantea España (2014) para quien la actividad física-recreativa no sólo aporta beneficios a la salud sino también reduce el estrés, mejora la condición física, las funciones cognitivas y de memoria, la autoestima y aporta amplios beneficios sociales con la mejora en la integración, las relaciones sociales y fomenta el trabajo en equipo.

### **Funciones del plan elaborado**

El plan de actividades en general refiere a un instrumento de planificación que permite ordenar y sistematizar, con eficiencia y eficacia, información relevante sobre el programa a realizar, hacia la consecución de los objetivos y metas trazadas. Para ello es necesario contar con recursos humanos, materiales y económicos que sustenten el plan y permitan tener al frente personal responsable de lo que se va a ejecutar.

Así, en términos generales, los puntos que debe contener un plan de actividades están: introducción, los objetivos (general y específicos), las actividades a realizar y el tiempo de ejecución, así como el público al que va dirigido

Un plan de actividades resume así una serie de tareas o actividades a ejecutarse, con la intención de efectivizar los objetivos y metas trazadas.

De este modo, las funciones del plan elaborado se orientan a diseñar actividades donde los universitarios se sientan protagonistas del proceso, donde las prácticas sociales han sido ejecutadas para efectivizar dos necesidades puntuales: las individuales y sociales (Montero, 2015, p. 36).

Como ser individual:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.

- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual

Como ser social:

Donde se ejecutan actividades físico-recreativas que generen la participación activa de las personas y su interrelación con los demás.

En términos generales, se lleven a cabo prácticas sociales como:

- **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica (Mateo J. , 2014, pág. 3).

Cumpléndose así necesidades individuales y sociales propias del individuo quien debe vivenciar experiencias de vida sana, alegres, de emociones, de liberación de la imaginación y la creatividad, así como forjar valores.

## **Plan de actividades físico-recreativas para jóvenes universitarios**

### **Tema:**

Actividades físico-recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, en Cultura Física.

### **Introducción**

La Constitución de la República del Ecuador (2008), en la Sección Cuarta, Cultura y Ciencia, en el artículo 24 establece que “las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (pág. 27) . Es así y tomando como referente lo que demanda la Carta Magna en este punto, se ha incluido en el Plan Nacional Toda Una Vida 2017-2021 el objetivo No. 2 que hace mención a afirmar la interculturalidad y plurinacionalidad, revalorizando las identidades diversas.

Se destaca este punto, en tanto dentro de las políticas implementadas en esta materia se ha incluido la necesidad de “impulsar el ejercicio pleno de los derechos culturales junto con la apertura y fortalecimiento de espacios de encuentro común que promuevan el reconocimiento, la valoración y el desarrollo de las identidades diversas, la creatividad, libertad, estética y expresiones individuales y colectivas (Senplades, 2017, pág. 63).

Se entiende, de este modo, que entre las actividades que promuevan la valoración, el reconocimiento, la creatividad, la libertad de expresarse individual y colectivamente están aquellas prácticas sociales que se ejecutan en el tiempo libre, donde lejos de constituirse como prácticas de mero entretenimiento, en la práctica promueven la creatividad, forjan relaciones, fomentan la participación activa e interrelación con los demás, así como desarrollan experiencias nuevas, liberan emociones.

La característica común es que surgen de la necesidad propia del ser humano de recrearse, de romper la rutina propia de la cotidianidad haciendo uso del tiempo libre con diversidad de opciones a llevar a cabo, entendiéndose que a diferencia del mero entretenimiento que se muestra carente de compromiso y creatividad, la recreación es espontánea tiende a regenerar capacidades donde el individuo se siente en la posibilidad de divertirse con actitud activa y positiva.

## **Objetivos**

### **General**

Mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala, de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, en Cultura Física, , a través de actividades físico-recreativas que fomenten su desarrollo integral.

### **Específicos**

- Generar espacios de desarrollo personal mediante el uso de actividades físico-recreativas que mejoren la salud, propicien la creatividad, las funciones cognitivas, de memoria y la autoestima.
- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas relacionadas al deporte, al juego y a la creación artística y manual.
- Desarrollar actividades físico-recreativas tradicionales y populares en espacios libres.

**Propuesta de actividades físico-recreativas dirigida a estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Machala de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, en Cultura Física.**

Eje temático:

1. Actividades deportivas-recreativas.
2. Actividades al aire libre.
3. Actividades lúdicas.
4. Actividades de creación artística y manual.
5. Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies.

**Actividades deportivas-recreativas**

Objetivo: Fomentar en el estudiante el trabajo en equipo, la inclusión social, la superación persona y grupal.

**Tabla 5**

*Deportes populares y tradicionales*

<b>DEPORTES POPULARES Y TRADICIONALES</b>		
<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Recursos materiales</b>
Fútbol	Área deportiva y comunidad	Terreno, pelota.
Basquetbol	Área deportiva y comunidad	Terreno, pelota
Voleibol	Área deportiva y comunidad	Terreno. Pelota
Ciclismo popular	Comunidad	Terreno, bicicletas
Bolas criollas	Comunidad	Terreno, bolas

### Actividades al aire libre

Fomentar en el estudiante el trabajo en equipo y la superación personal.

**Tabla 6**

*Al aire libre*

<b>AL AIRE LIBRE</b>		
<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Recursos materiales</b>
Natación	Comunidad	Piscina de la comunidad.
Atletismo	Área deportiva y comunidad	Terreno.
Bailo terapia	Espacios verdes	Terreno.
Demás actividades relacionadas al deporte y a lo lúdico.	Comunidad, área deportiva y espacios verdes.	Terreno, y demás recursos materiales.

### Actividades lúdicas

Objetivo: Contribuir al fortalecimiento emocional y físico, así como a la mejora de las relaciones con los demás y la creatividad.

**Tabla 7***Juegos tradicionales*

<b>JUEGOS TRADICIONALES</b>		
<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Recursos materiales</b>
Las canicas	Espacios verdes	Terreno, canicas
La rayuela	Espacios verdes	Terreno, tiza
Cometas	Espacios verdes	Terreno, cometa.
Saltar la soga	Espacios verdes	Terreno, soga.
El trompo	Espacios verdes	Terreno trompo
El palo encebado	Espacios verdes	Terreno, palo, manteca.
La cuerda	Espacios verdes	Terreno, cuerda
El hula-hula	Espacios verdes	Terreno, hula-hula
Las escondidas	Espacios verdes	Terreno.

**Actividades de creación artística y manual.**

Objetivo: fomentar la creatividad en el estudiante, así como contribuir a descubrir nuevas habilidades en el mismo.

**Tabla 8***Actividades de creación artística y manual*

<b>ACTIVIDADES DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y MANUAL</b>		
<b>Producciones</b>	<b>Lugar</b>	<b>Recursos materiales</b>
Escénicas	Espacios verdes	Terreno, vestimenta
Gráficas	Espacios verdes	Terreno, materiales de oficina.
Textuales y, Visuales	Espacios verdes Espacios verdes	Terreno, esferos, hojas. Terreno, cámara de video, fotográfica.

**Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies.**

Objetivo: generar en el estudiante espacios que mejoren su salud física y emocional, así como su deseo de superación personal.

**Tabla 9***Pasatiempos, aficiones o hobbies*

<b>PASATIEMPOS, AFICIONES O HOBBIES</b>		
<b>Actividades</b>	<b>Lugar</b>	<b>Recursos materiales</b>
Ajedrez	Espacios verdes	Terreno, ajedrez.
Coleccionar antigüedades	Comunidad	Objetos diversos
Componer música	Espacios verdes	Terreno, instrumentos musicales
Cocina	Comunidad	Terreno, elementos de cocina
Artesanías	Comunidad	Terreno, materiales para elaborar artesanías
Trabajar con madera	Comunidad	Terreno, materiales de madera, instrumentos
Bailar	Espacios verdes	Terreno.
Caminar	Espacios verdes	Terreno.

## Capítulo IV

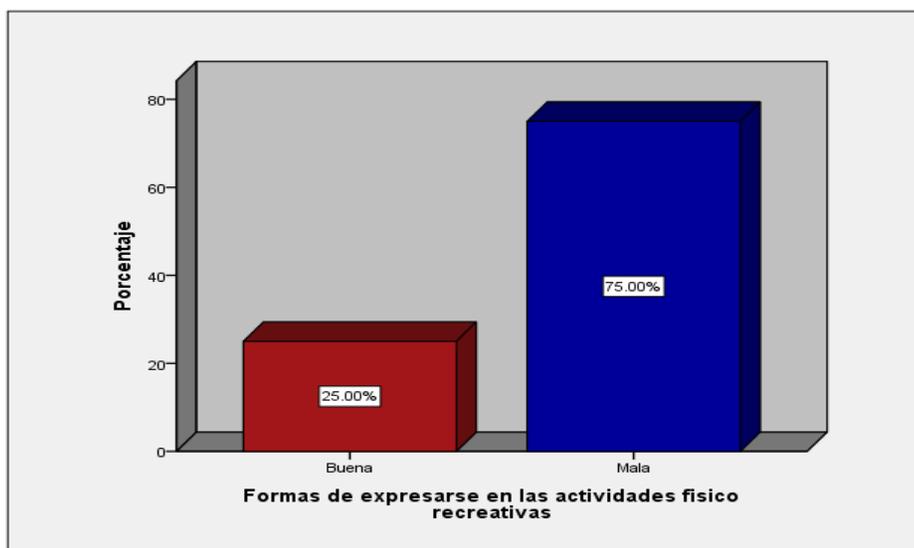
### Análisis de los resultados

#### Resultado de la encuesta inicial aplicada a los estudiantes universitarios

#### Pregunta 1. Formas de expresarse en las actividades físico recreativo

#### Figura 1

*Formas de expresarse en las actividades físico recreativas*

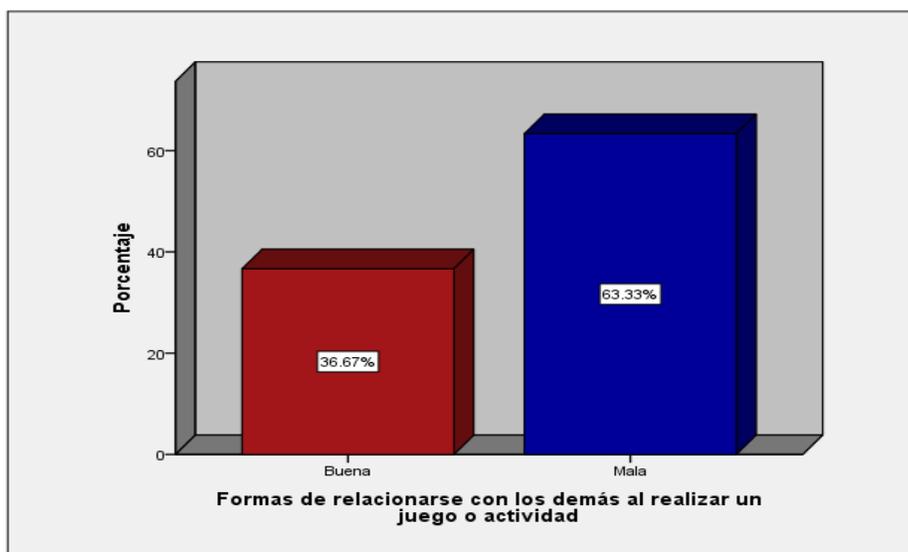


*Nota.* Con base en los resultados obtenidos al aplicar el instrumento inicialmente, se pudo establecer que los estudiantes tenían predominio de 75% en una mala forma de expresarse en las actividades físico recreativo.

**Pregunta 2. Formas de relacionarse con los demás al realizar un juego u otra actividad**

**Figura 2**

*Formas de relacionarse con los demás al realizar un juego o actividad*

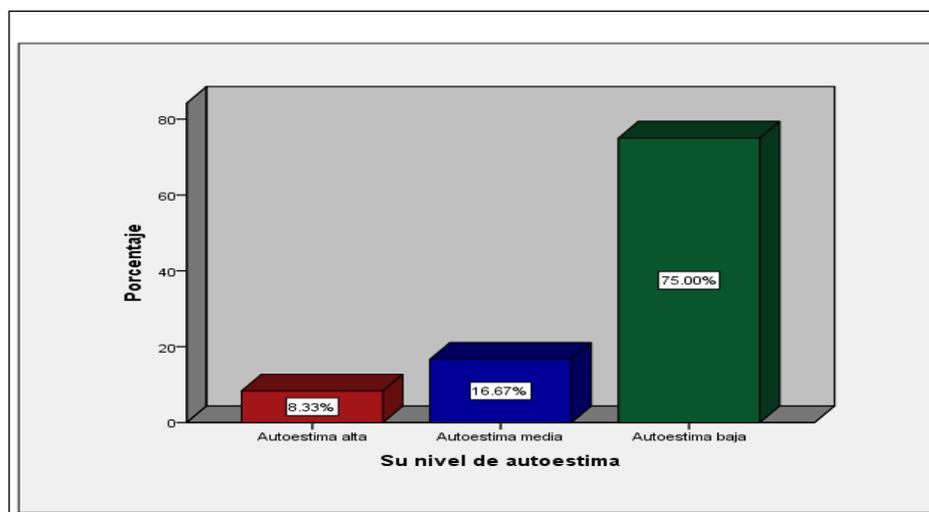


Nota. Respecto a las formas de relacionarse con los demás, al realizar un juego o actividad el 63,3 % de los estudiantes refiere una mala relación inicialmente, mientras que el 36,7 % restante la describe como buena.

### Pregunta 3. Su nivel de autoestima

Figura 3

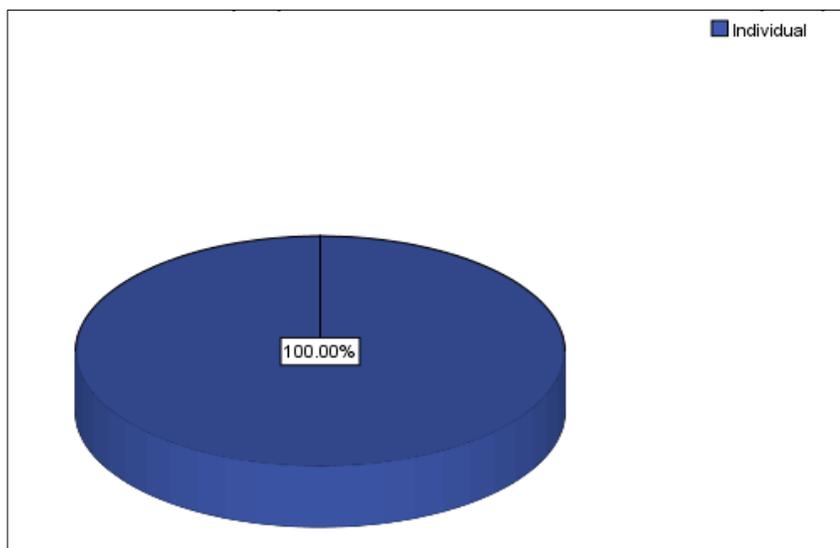
*Su nivel de Autoestima*



Nota. En cuanto a los niveles de autoestima referido por los participantes, el 75% la señala como baja, un grupo menor que apenas alcanza el 16,67% señala al respecto una autoestima media y fue baja en el 8,33 % restante.

**Pregunta 4. Forma en la que prefiere actividades físico recreativas****Figura 4**

*Forma en la que prefiere actividades físico recreativas*

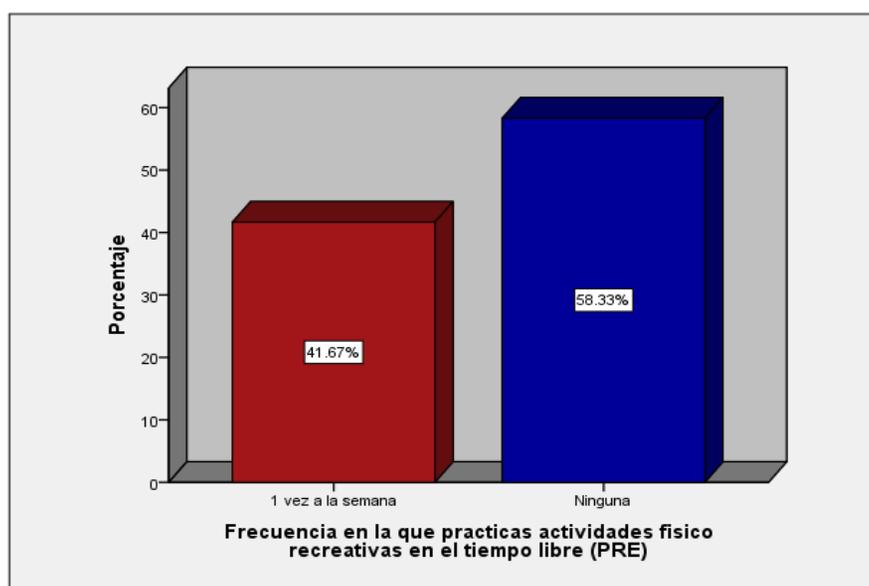


*Nota.* El total de los participantes prefieren actividades físico recreativas desarrolladas de manera individual

**Pregunta 5. Frecuencia en la que prácticas actividades físicas recreativas en el tiempo libre**

**Figura 5**

*Frecuencia en la que practicas actividades físico recreativas en el tiempo libre*

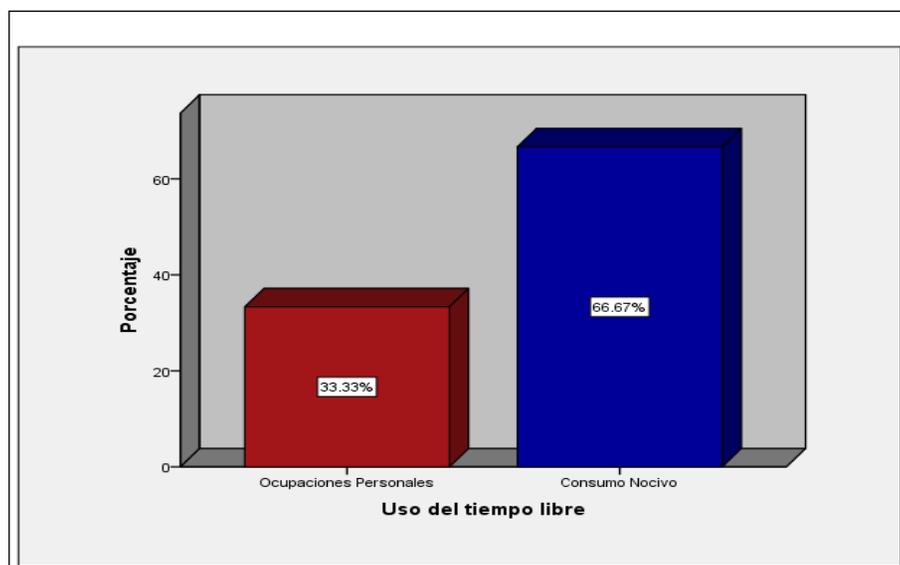


*Nota.* Respecto a la frecuencia de prácticas de actividades durante el tiempo libre, suele ser 1 vez a la semana en el 41,7 % de los casos y más de la mitad, alcanzando 58,3% del total refiere no practicar ninguna actividad en el tiempo libre.

## Pregunta 6. Uso del tiempo libre

### Figura 6

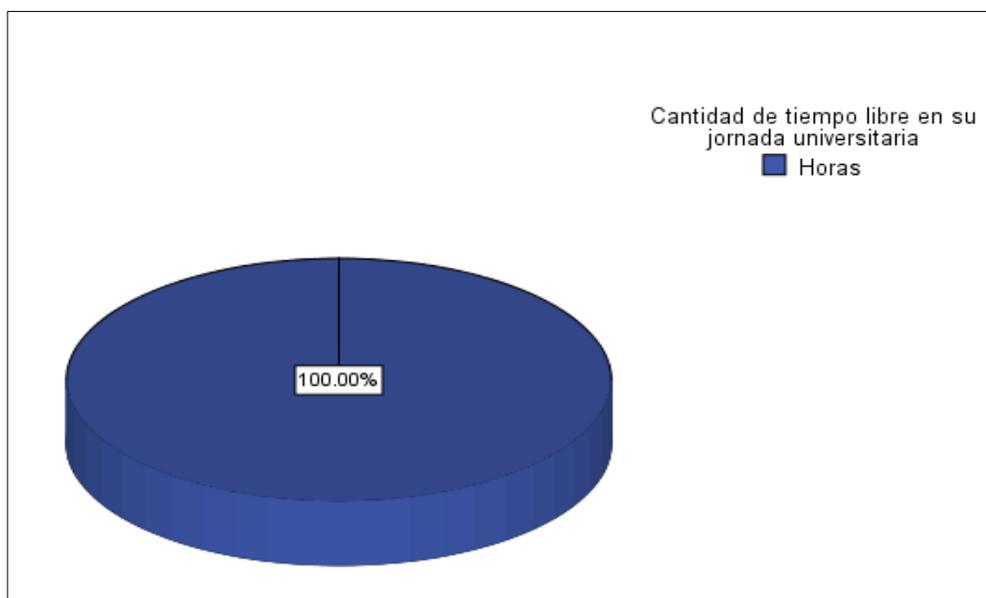
*Uso del tiempo libre*



*Nota.* Del grupo que realiza algunas actividades durante su tiempo libre, un 33,33 % lo aprovecha para gestionar ocupaciones personales, sin embargo, el 66,67 % solo realiza un consumo nocivo de este tiempo.

**Pregunta 7. Cantidad de tiempo libre en su jornada universitaria****Figura 7**

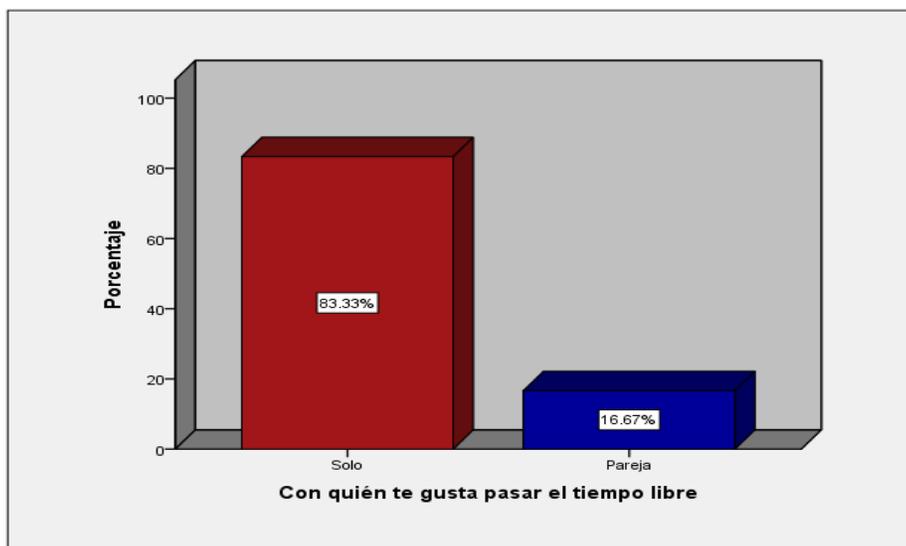
*Cantidad de tiempo libre en su jornada universitaria*



*Nota.* Los estudiantes manifiestan que solo contabilizan horas de tiempo libre en la jornada universitaria.

**Pregunta 8. Con quien te gusta pasar el tiempo libre****Figura 8**

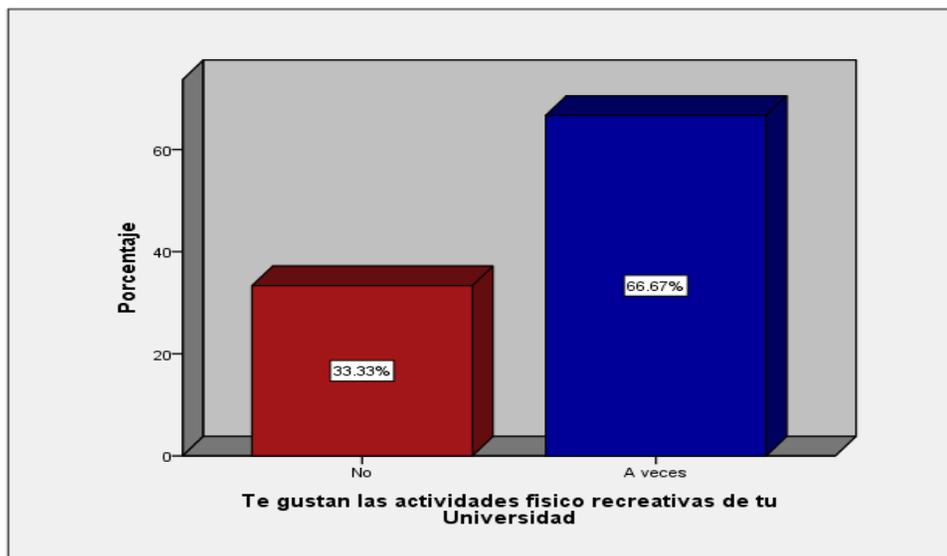
*Con quién te gusta pasar el tiempo libre*



*Nota.* Entre las alternativas respecto a con quién le gusta pasar el tiempo libre, la pareja fue señalada en el 16,67 % de los casos, sin embargo, la mayoría, en este caso el 83,33 % manifestó que prefieren estar solos.

**Pregunta 9. Te gustan las actividades físico recreativo de tu Universidad****Figura 9**

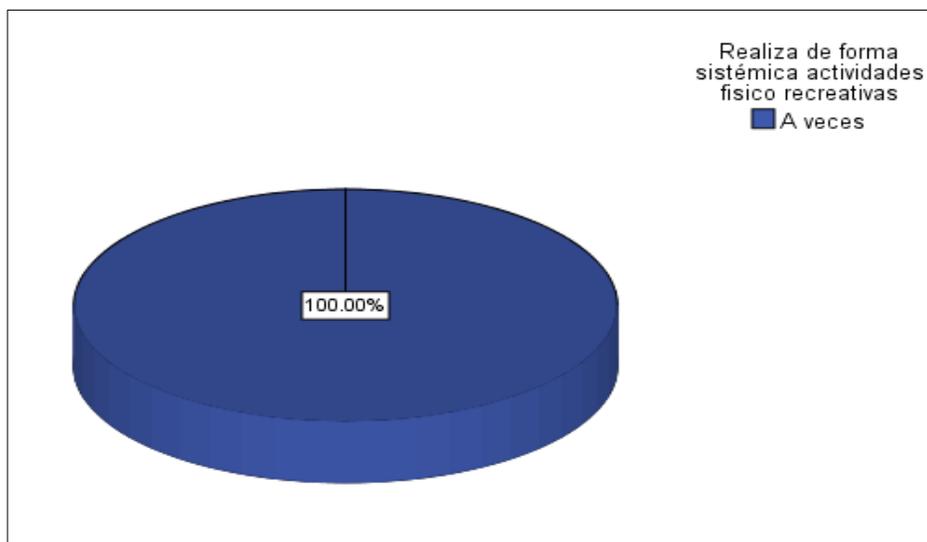
*Te gustan las actividades físico recreativas de tu Universidad*



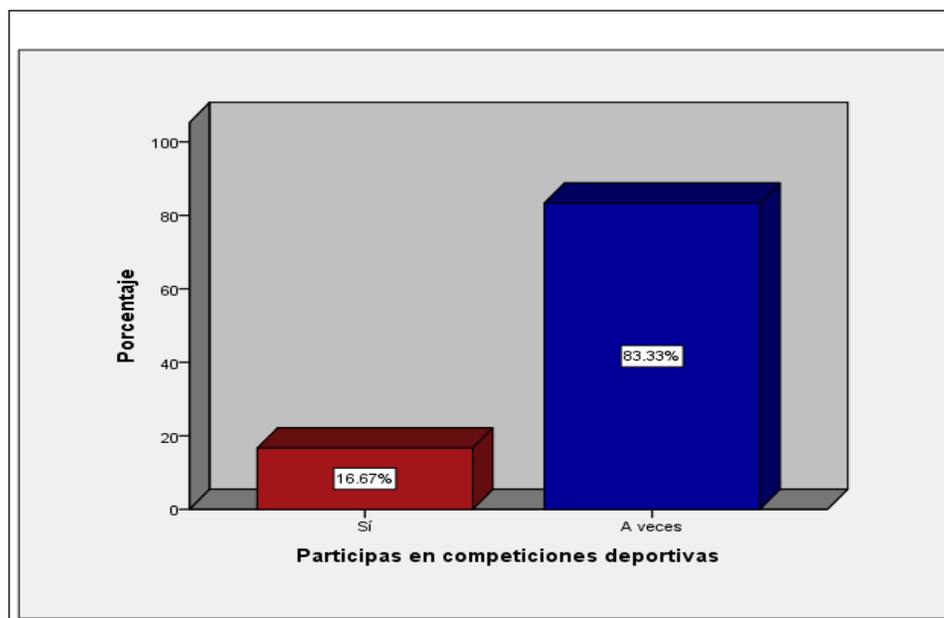
*Nota.* En opinión de los estudiantes en el 66,7 % de los casos, solo les gusta a veces las actividades físico recreativas de la universidad, un 33,33 % refiere que no les gusta.

**Pregunta 10. Realiza de forma sistémica actividades físico recreativas****Figura 10**

*Realiza de forma sistémica actividades físico recreativas*



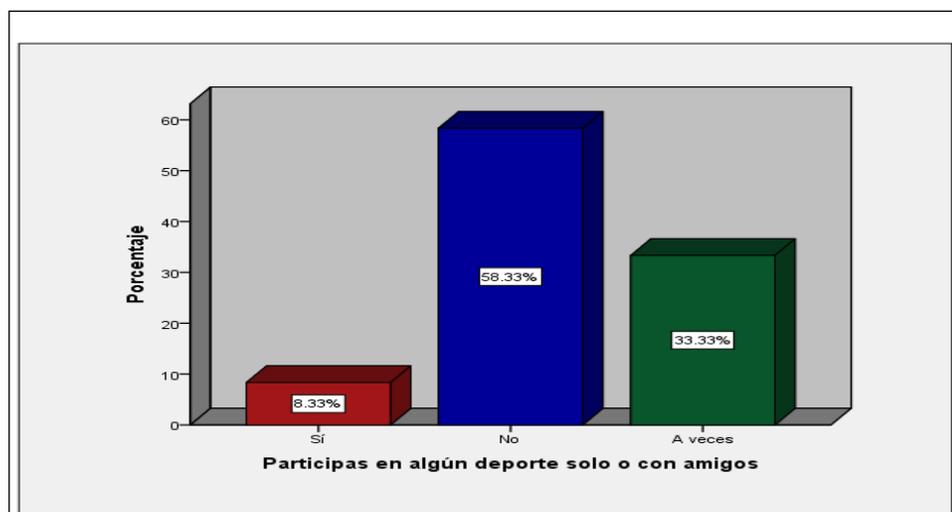
*Nota.* Todos los estudiantes que participaron en el estudio refieren realizar las actividades físico recreativas de forma sistémica.

**Pregunta 11. Participas en competencias deportivas****Figura 11***Participas en competencias deportivas*

*Nota.* Un grupo considerable que registró el 83,33 % de los encuestados, refiere participara a veces en competencias deportivas, mientras que solo el 16,67% si lo confirma

**Pregunta 12. Participas en algún deporte solo o con amigos****Figura 12**

*Participas en algún deporte solo o con amigos*

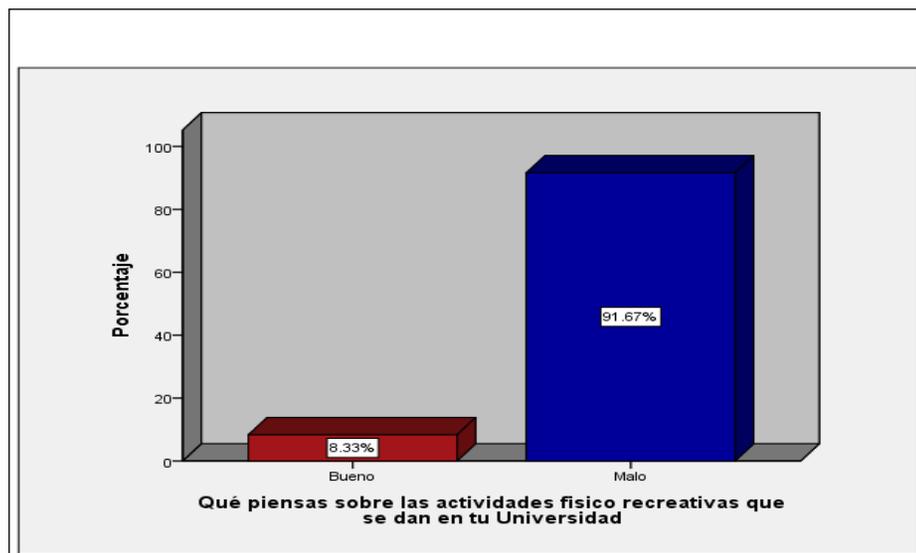


*Nota.* Las prácticas deportivas son realizadas, solos o con amigos, por el 8,33 % de los estudiantes, un 33,33 % lo hace a veces y más de la mitad, es decir el 58,3 % no realiza prácticas deportivas.

**Pregunta 13. Que piensas sobre las actividades físico recreativo que se dan en tu Universidad**

**Figura 13**

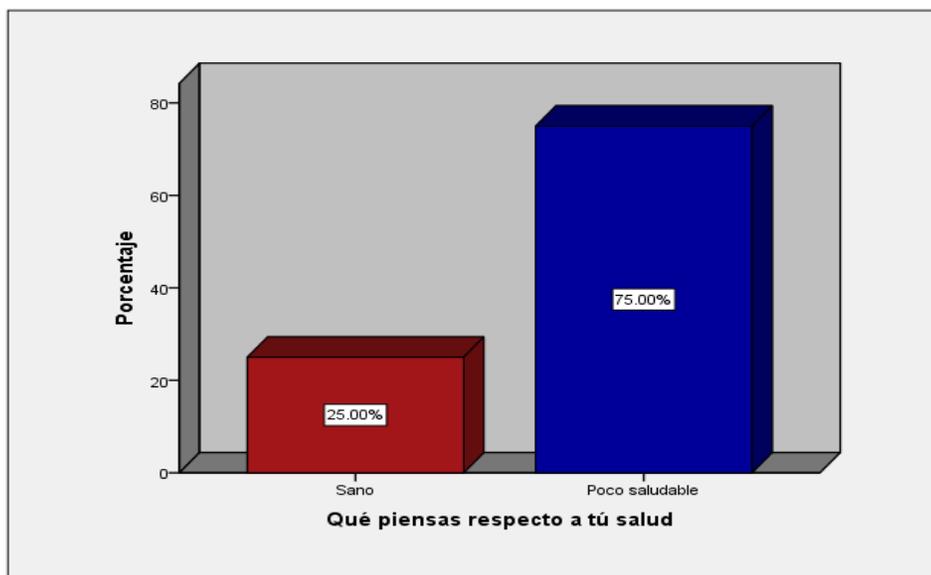
*Que piensas sobre las actividades físico recreativas que se dan en tu Universidad*



**Nota.** La opinión respecto a las actividades físico recreativas que disponen en la universidad es mala en el 91,67 % y solo el 8,33 % la describe como buena.

**Pregunta 14. Que piensas respecto a tu salud****Figura 14**

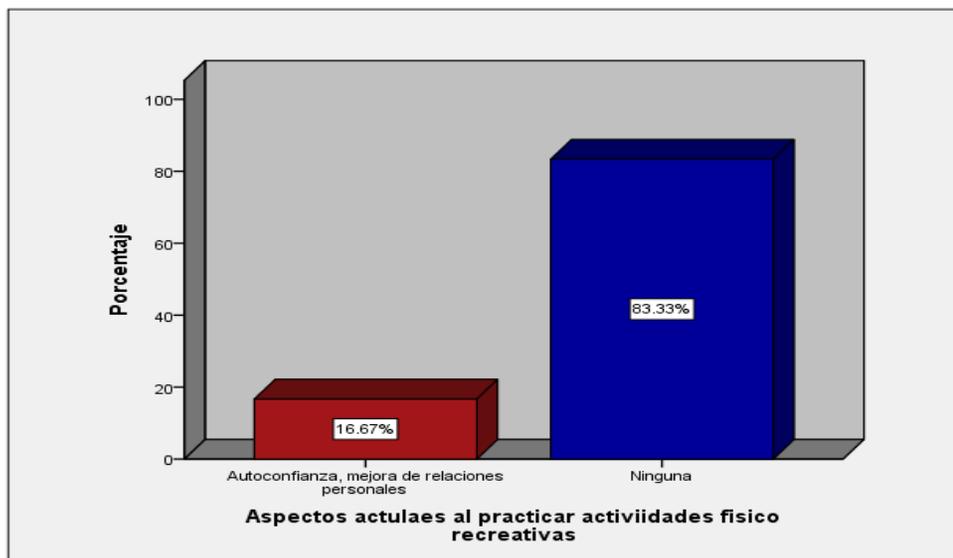
*Qué piensas respecto a tú salud*



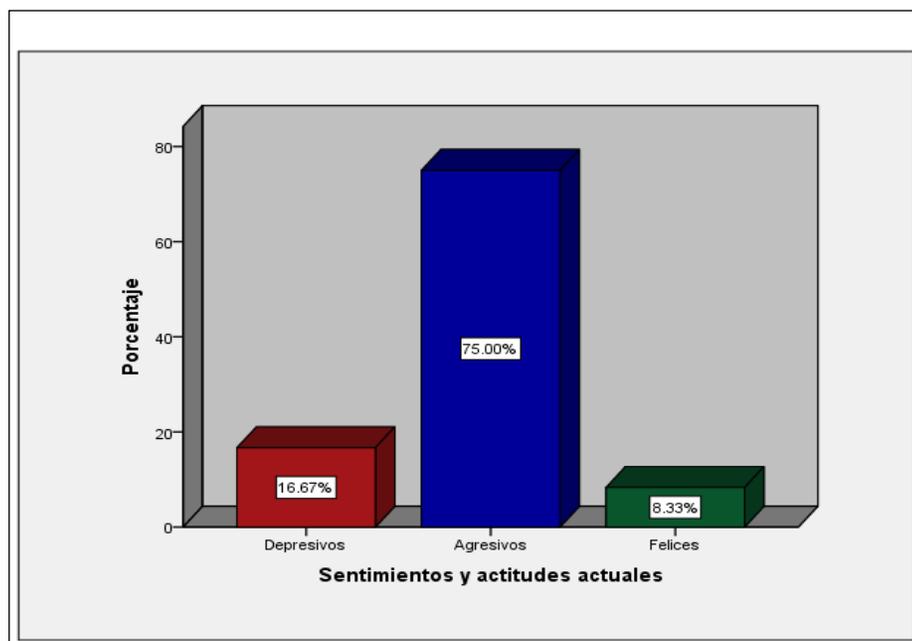
Nota. La salud es percibida por los estudiantes como poco saludable en el 75 % de los casos y se consideran sanos únicamente el 25 % de los participantes.

**Pregunta 15. Aspectos actuales al practicar actividades físico recreativas****Figura 15**

*Aspectos actuales al practicar actividades físico recreativas*



Nota. Los aspectos relacionados con la práctica de actividades físico recreativas fueron manifestados en el 83,3 % como ninguna, mientras que solo el 16,7 % refiere que le genera autoconfianza y mejora las relaciones personales.

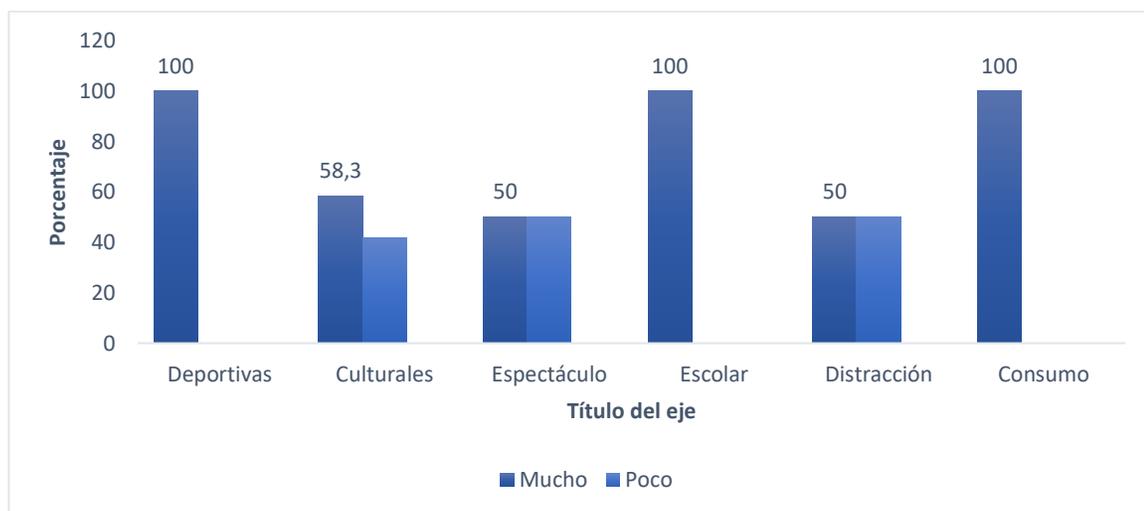
**Pregunta 16. Sentimientos y actitudes actuales****Figura 16***Sentimientos y actitudes actuales*

*Nota.* Los estudiantes se describen a sí mismo de acuerdo al sentimiento y actitud predominante, siendo los agresivos el grupo sobresaliente con un registro de 75 %, seguido de los depresivos con 16,7 % y un grupo minoritario que alcanzó el 8,3 % manifestó estar felices.

### Pregunta 17. Actividades físico recreativas más gustadas para tu tiempo libre

**Figura 17**

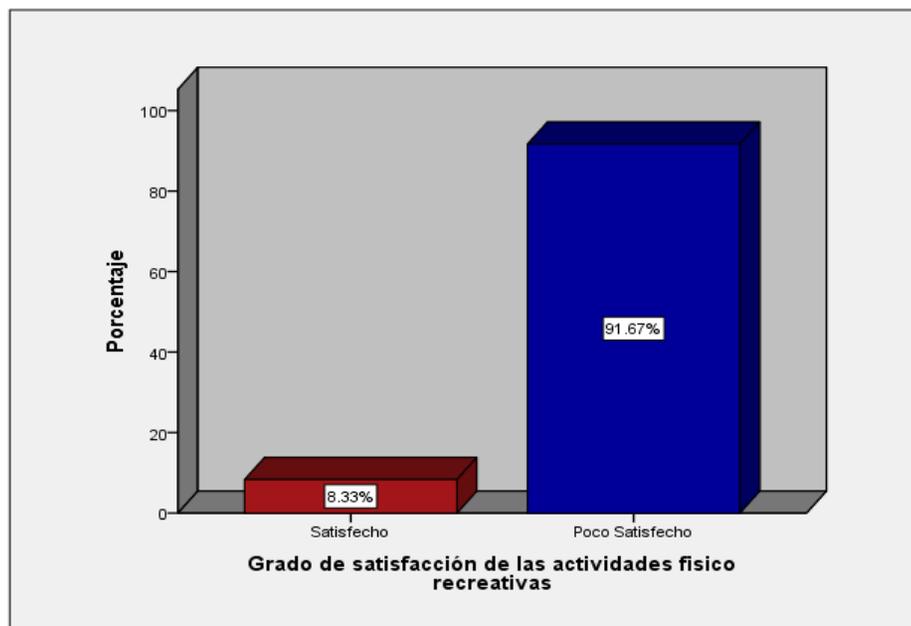
*Actividades físico recreativo más gustado para tu tiempo libre*



*Nota.* En el tema de las actividades más gustadas, las deportivas fueron expresadas por la totalidad del estudiantado que participó en la investigación. En lo que respecta a las actividades culturales, se obtuvo un 58,3 % entre los que las refieren en la categoría mucho y 41,7 % en la categoría poco. Los espectáculos se dividen en la respuesta entre la mitad de los participantes refiriendo cada grupo las categorías poco y mucho. Entre las actividades más gustadas, las correspondientes a la escolaridad fueron manifestadas por la totalidad de los estudiantes. La distracción también formó parte de las actividades más gustadas, estando la opinión dividida en 50 % entre los que manifestaron mucho y poco respectivamente. Las actividades relacionadas con el consumo fueron manifestadas por la totalidad de los estudiantes que participaron en el estudio.

**Pregunta 18. Grado de satisfacción de las actividades físico recreativas****Figura 18**

*Grado de satisfacción de las actividades físico recreativas*



Nota. Las actividades físico recreativas producen satisfacción solo en el 8,33 % de los estudiantes, mientras que se encuentran poco satisfechos el 91,67 %.

### Resultados de la entrevista a factores directos de incidencia y conocimiento.

Se puede apreciar que dentro de la carrera se carece de un programa en cuanto actividades recreativas las que se brindan actualmente son esporádicas bajo ningún programa estipulado, por lo que se requiere englobar este proceso formativo, a nuestros estudiantes, repercutiendo en su fortalecimiento.

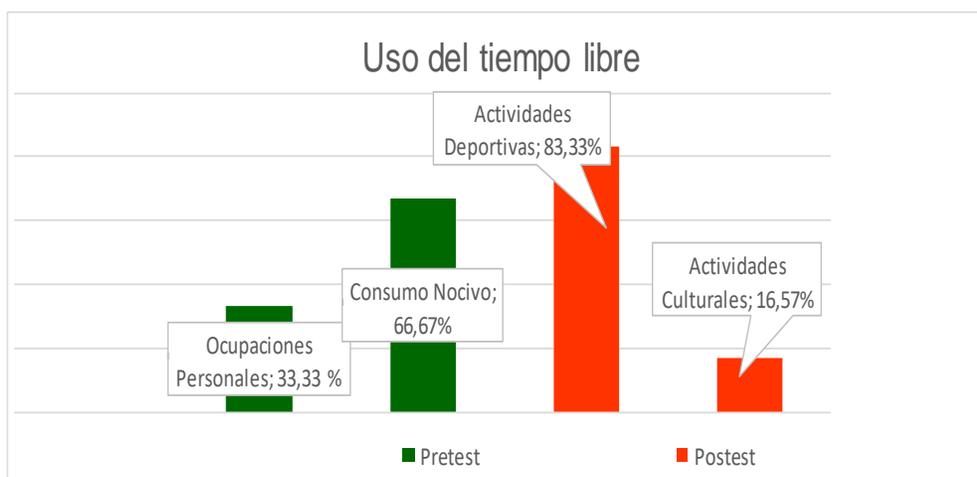
Actualmente manifestaron los docentes que no existe convivencia interna. Los jóvenes y adultos no se hablaban, ni interactúan entre sí, hay mucho individualismo, algunos ya se conocen por los talleres y eventos realizados en la Institución.

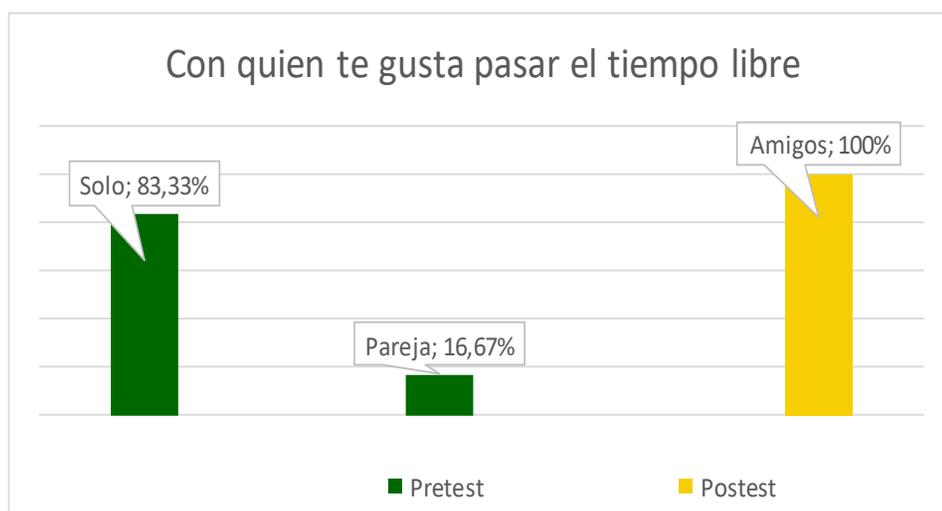
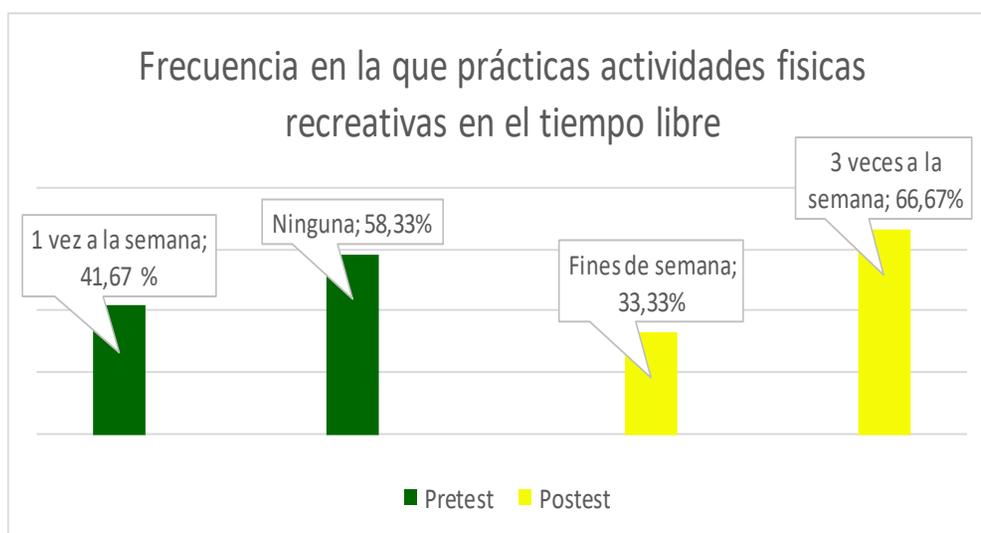
### Nivel de pertinencia del plan de actividades físico-recreativas diseñado.

Se aplicó el cuestionario inicialmente antes de la implementación del plan de actividades físico-recreativas y nuevamente el mismo cuestionario luego de haber realizado estas actividades, con la finalidad de evaluar los resultados al comparar las respuestas en un momento antes y después, donde se obtuvieron los resultados mostrados en la siguiente tabla:

**Figura 19**

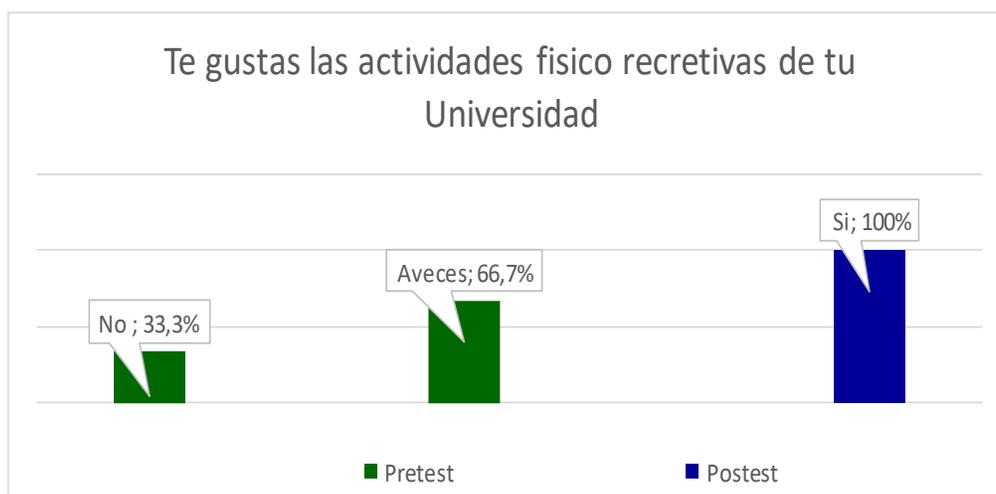
*Uso del tiempo libre*



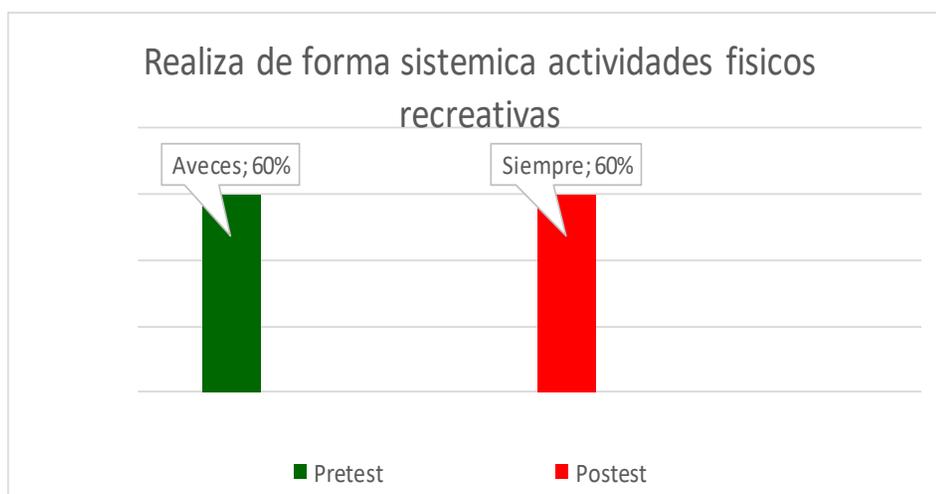
**Figura 20***Acompañante tiempo libre***Figura 21***Frecuencia de actividades*

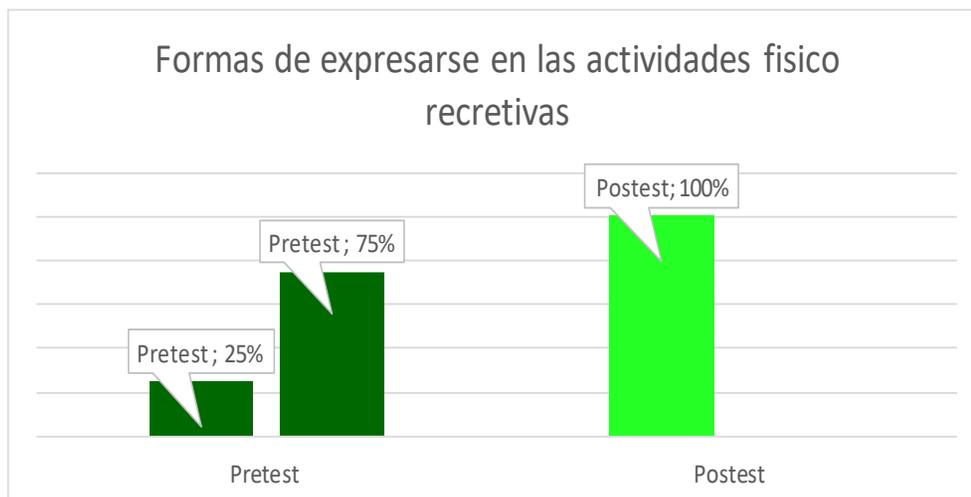
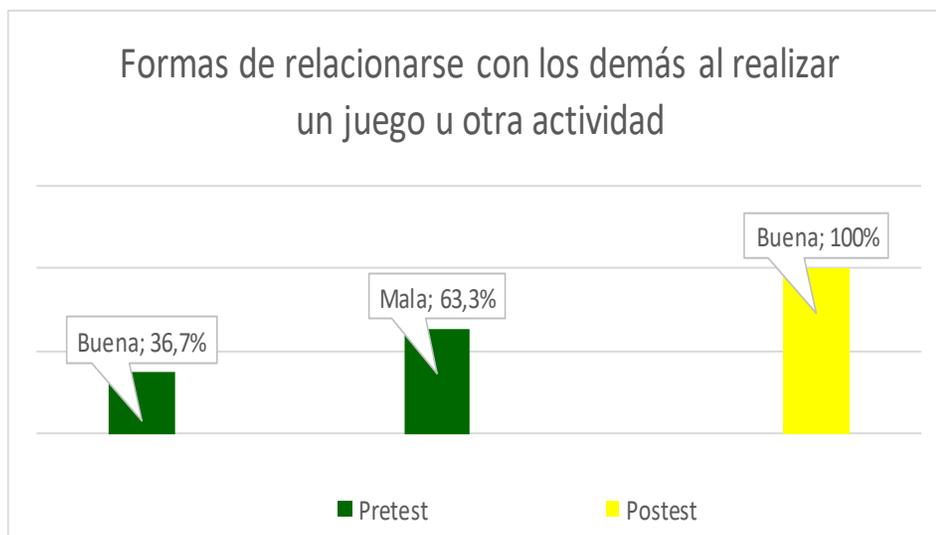
**Figura 22**

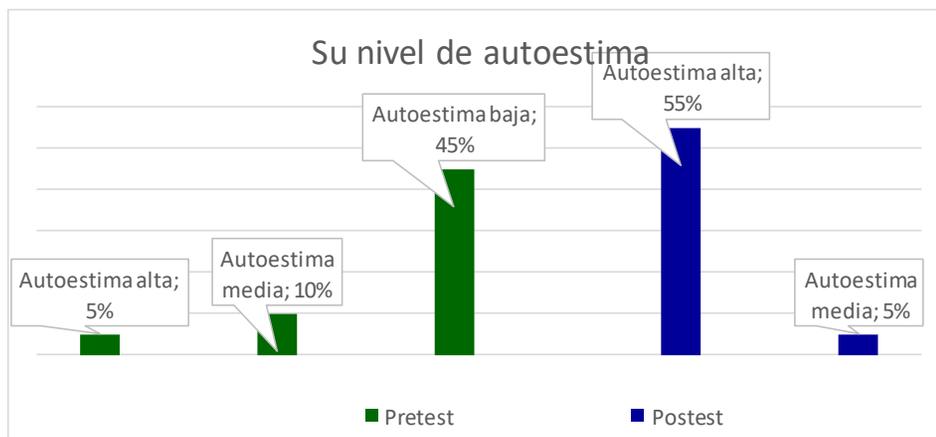
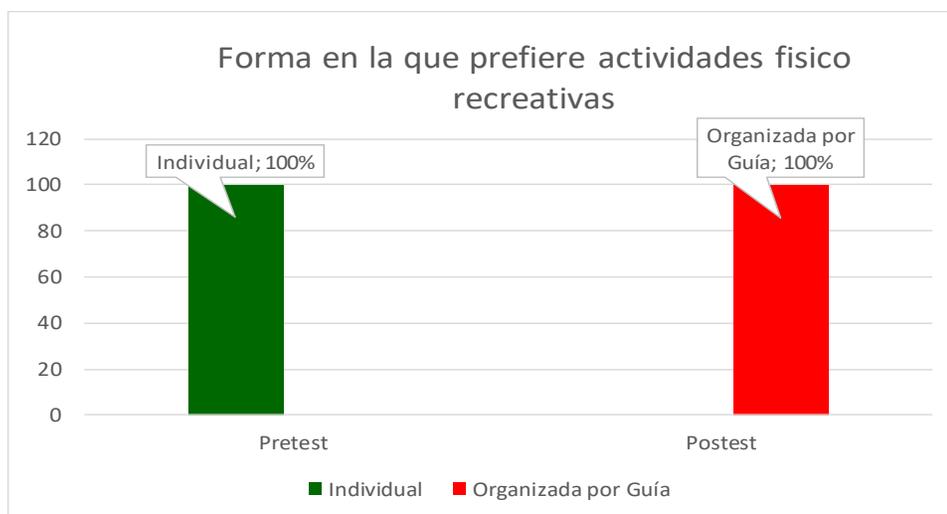
*Gusto de actividades físico recreativas de la Universidad*

**Figura 23**

*Forma sistémica de actividades Físico recreativas*

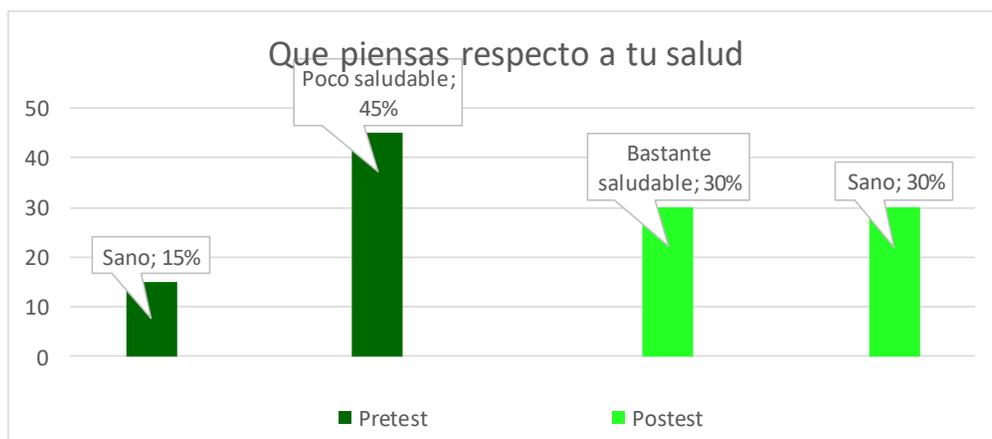


**Figura 24***Forma de expresarse***Figura 25***Forma de relacionarse con los demás*

**Figura 26***Autoestima***Figura 27***Metodología de trabajo*

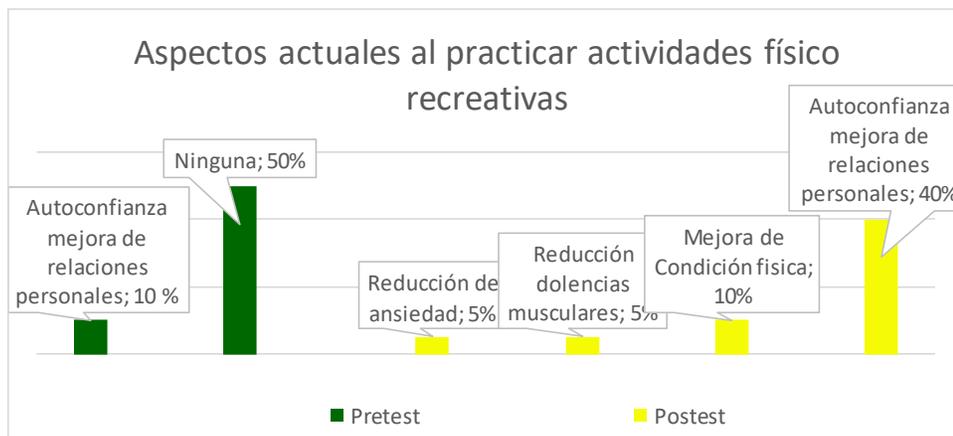
**Figura 28**

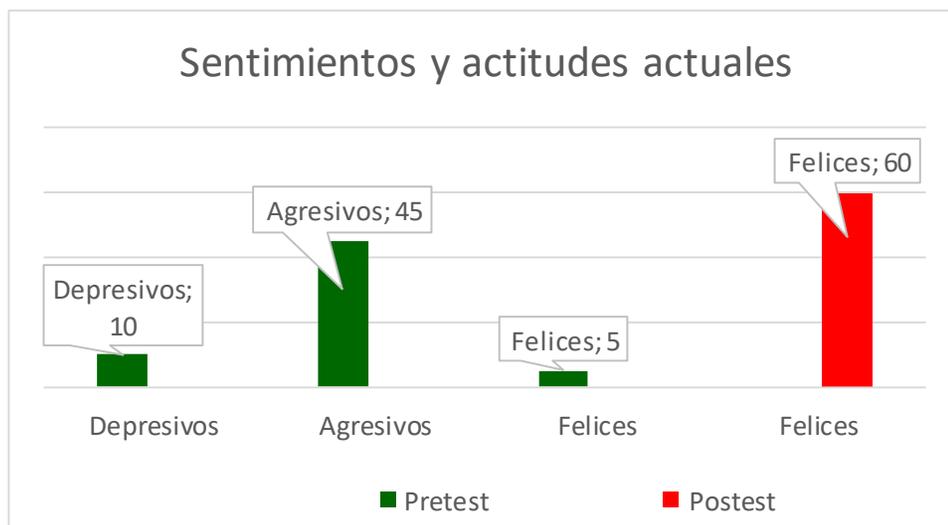
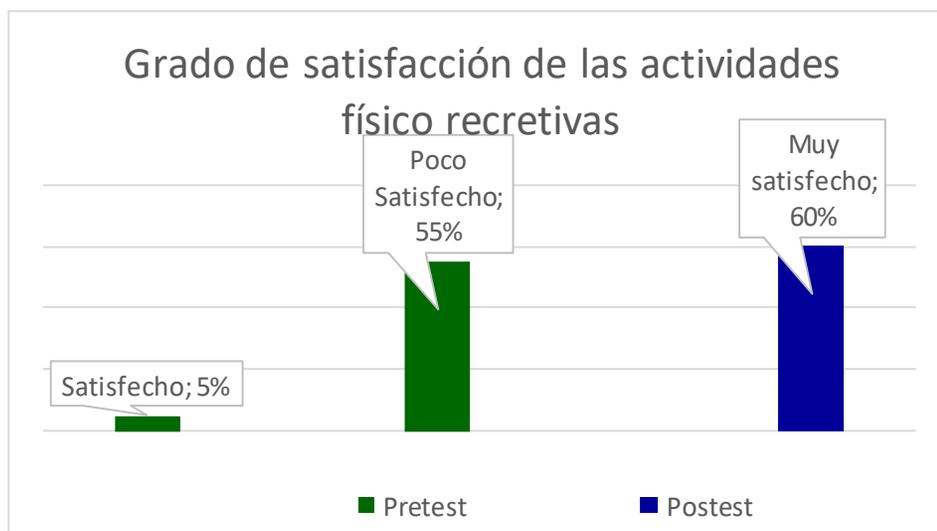
*Salud*



**Figura 29**

*Mejoras actuales de salud*



**Figura 30***Sentimientos y actitudes***Figura 31***Grado de satisfacción*

### **Chi cuadrado**

Se realizó la prueba de Chi cuadrado para establecer la significancia o valor de p relacionando cada pregunta del Pretest con su respectiva del Posttest, de esta manera se verificó si los resultados obtenidos son producto del azar o si realmente existe una relación significativa entre las variable. Es importante acotar que en las respuestas del Posttest, muchas variables obtuvieron un 100% de respuestas, por lo tanto, el sistema no permite establecer relación porque la variable se comporta como una constante.

Entre las variables que se pudieron relacionar se encuentran en el cuadro siguiente, destacando el nivel de autoestima, la frecuencia de actividades, la participación de prácticas deportivas, la opinión sobre la salud propia y los aspectos resaltantes sobre practicar actividades físico deportiva, en sus respuestas antes y después de implementar un plan de actividades físico recreativas, donde el valor de p estuvo por debajo de 0.05, es decir, se corrobora la existencia de una asociación estadísticamente significativa en los resultados antes y después de la implementación de un plan de actividades físico recreativas y estos resultados no fueron producto del azar.

La implementación de un plan de actividades físico recreativas modificó en estos estudiantes su autoestima, la frecuencia de actividades, la participación de prácticas deportivas, la opinión sobre la salud propia y los aspectos resaltantes sobre practicar actividades físico deportiva.

**Tabla 10***Pruebas de chi-cuadrado de Pearson Pre y Postest*

<b>Clasificación medicina defensiva</b>		
Nivel de Autoestima	Chi-cuadrado	60,000
	Grados de libertad	2
	Significancia (p valor)	<b>0,000</b>
Frecuencia de las Actividades	Chi-cuadrado	21,429
	Grados de libertad	1
	Significancia (p valor)	<b>0,000</b>
Participas en prácticas deportivas	Chi-cuadrado	12.000
	Grados de libertad	1
	Significancia (p valor)	<b>0,000</b>
Qué piensas respecto a tú salud	Chi-cuadrado	20,000
	Grados de libertad	1
	Significancia (p valor)	<b>0,000</b>
Aspectos actuales al practicar actividades Físico Recreativas	Chi-cuadrado	60,000
	Grados de libertad	3
	Significancia (p valor)	<b>0,000</b>

## Conclusiones

- Los estudiantes universitarios de la UTMACH tienen poco tiempo libre en su carga horaria y en este corto tiempo demuestran una franca tendencia hacer mal uso del mismo; la mayoría lo emplea para resolver ocupaciones personales y un pequeño grupo que intenta hacer actividades físico recreativas tiene la preferencia de realizarlas solos, lo que no le permite compartir e interactuar con otros estudiantes.
- El nivel de agresividad y depresión es elevado, la salud física y mental no es la más óptima y la universidad no presenta alternativas eficaces para contribuir a mejorar esta problemática.
- 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.
- Las actividades físico-recreativas en la Universidad Técnica de Machala debe ser programadas y sustentadas con base a las características y necesidades de los estudiantes, deben ser llamativas y atractivas para poder invitarlos a participar y que se mantengan con el tiempo, creando hábitos sanos y abriendo espacios para fomentar las buenas relaciones.

## Recomendaciones

- Se recomienda ampliamente el diseño y la implementación de programas de actividades físico-recreativas para inculcar en los estudiantes universitarios el aprovechamiento y buen uso del tiempo libre.
- Estas actividades deben estar basadas en sus preferencias para que su atractivo les permita crear un hábito sano y se mantenga en el tiempo.
- Indagar entre los estudiantes una lista de actividades que le son llamativas y rotarlas para evitar la repetición y el desánimo.
- Es importante que los estudiantes conozcan los beneficios de estas buenas prácticas para que su participación tenga adicionalmente un apoyo científico con base en las evidencias y que las universidades se aboquen a mejorar los programas ya existentes.
- Se recomienda finalmente ampliar este tipo de investigaciones y verificar, no solo los beneficios en cuanto a la salud física y mental ya evidenciados, sino profundizar en otros aspectos como el rendimiento académico, el cual es muy probable que aumente cuando los estudiantes realizan este tipo de prácticas y no solo se dedican a los estudios académicos.

## Bibliografía

- Benítez, J. C. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Heducasport*, 49-61.
- Buitrago, L. (2013). *El juego como actividad pedagógica. (Tesis de Licenciatura en Educación). Pontificia Universidad Javeriana..*
- Chiva, O. (2009). Origen, evolución y actualidad del hecho deportivo. *Revista digital de Educación Física*. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-OrigenEvolucionYActualidadDelHechoDeportivo-5476883%20(1).pdf.
- Espiga, H. (2013). *Recreación.*: Editorial Encastres.
- Gallardo, A., Cervantes, J., & Aguilar, L. (2012). *El Tiempo Libre de los Estudiantes de la ESPE y sus Actividades*. Universidad de las Fuerzas Armadas de la ESPE, Quito. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6419/1/AC-RTL-ESPE-038235.pdf>
- García, M. (2012). *Actitud de los Estudiantes de la Universidad Autónoma de Manizales frente a la práctica físico deportiva*. Tesis, Universidad Autónoma de Manizales, Facultad de Salud, Manizales, Colombia. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/593/1/MAYRA%20ALEJANDRA%20GARCIA%20TESIS.pdf>
- Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Revista Latinoamericana Polis*.
- Guerrero, E., Beltrán, M., Rosero, M., Váscones, C., Betancour, E., & B Vasconéz, J. (2017). Actividad físico-recreativa y calidad de vida en estudiantes de la

Universidad Central del Ecuador. *Ef deportes.com*, 22(231). Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de

<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10649/3/T-ESPE-048488-R.pdf>

Gutiérrez, F. (2017). *Gestión del tiempo libre: actividades extracurriculares*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Lima, Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8504/Gutierrez\\_CFR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8504/Gutierrez_CFR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hidalgo, C., Ramírez-López, G., & Hidalgo-San Martín, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/630/63027990009.pdf>

INEC. (2012). *Encuesta de Uso de Tiempo*. Obtenido de

[http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Uso\\_Tiempo/Presentacion\\_%20Principales\\_Resultados.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Uso_Tiempo/Presentacion_%20Principales_Resultados.pdf).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar . (2014). *Ocio, recreación y tiempo libre* .

Obtenido de [.file:///C:/Users/Usuario/Downloads/polis-9905%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/polis-9905%20(2).pdf)

Jaime, G., & Fonseca, C. (s.f). a actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las Universidades Privadas y Públicas. 9(2), 1-29. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de

<http://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>

Lopera, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en una comunidad universitaria de Colombia. Prueba Piloto. *CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22. Obtenido de

<http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoysalud/article/download/3572/pdf>.

- Martínez Itziguery Orozco, B., & Aldo, B. (2018). Participación en actividades físico-deportivas, motivos, demandas e intereses, en estudiantes de Psicología de México. *Revista de Investigación Apuntes Psicológico*, 2(1), 25-43. Recuperado el 7 de septiembre de 2018, de [https://www.researchgate.net/publication/322136980\\_Participacion\\_en\\_actividades\\_fisico-deportivas\\_motivos\\_demandas\\_e\\_intereses\\_en\\_estudiantes\\_de\\_Psicologia\\_de\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/322136980_Participacion_en_actividades_fisico-deportivas_motivos_demandas_e_intereses_en_estudiantes_de_Psicologia_de_Mexico)
- Mateo, J. (2014). El tiempo libre, el ocio y la recreación y sus perspectivas epistemológicas. *Revista Digital*,(193), <http://www.efdeportes.com/efd193/tiempo-libre-ocio-perspectivas-epistemologicas.htm>.
- Ministerio del Deporte de Colombia. (2012). *Beneficios de la recreación*.
- Miquilena, D. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. *Revista Venezolana*, 4(8), 37-51.
- Molina, C., & Andrade, H. (2016). El ejercicio para jóvenes universitarios. *UNIMAR*, 34(1), 161-178. Obtenido de <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/viewFile/1142/pdf>
- Montero, L. (2015). *El Programa de Recreación Físico Deportiva como opción para minimizar el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del colegio Atahualpa del Cantón Machala*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11588/1/T-ESPE-049559.pdf>
- Moreno, J., & Cruz, A. A. (abril de 2014). Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios.

- Chía, Colombia. *Enfermería Global*(34), 114-132. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v13n34/clinica5.pdf>
- Mozombite, J., Pérez, L., & López, J. (2014). *Motivaciones hacia la Práctica de Actividades Físico Deportivas en Estudiantes de Segundo Nivel de Idiomas Extranjeros*. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Escuela de Formación Profesional de Educación Física. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de [http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3473/Jose\\_Tesis\\_Titulo\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3473/Jose_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Osorio, E. (2011). La recreación: Un campo que se construye desde América Latina. *Revista Latinoamericana de Recreación*, 1(1), 1-101. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/polis-9905.pdf>
- P., A., Domagoj, R., & Švegar, D. (2017). What do students do in their free time and why? *Polish Psychological Bulletin*, 48(4), 504-515. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de [https://www.researchgate.net/publication/322143707\\_What\\_do\\_students\\_do\\_in\\_their\\_free\\_time\\_and\\_why](https://www.researchgate.net/publication/322143707_What_do_students_do_in_their_free_time_and_why)
- Rangel-Lyne, L., & Ochoa-Hernández, M. L. (2012). El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico. *CienciaUAT*, 6(3), 20-26. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/4419/441942927005.pdf>
- Reyes, A. (2014). Cultura de la recreación, democracia y conciencia política. *Revista Educación*, 23(44), 88-111.
- Rodríguez, M. (2015). Importancia del deporte en el desarrollo integral del individuo. *EFDeportes.com, Revista Digital* (208). Obtenido de

<http://www.efdeportes.com/efd208/importancia-del-deporte-en-el-desarrollo-integral.htm>

- Rojas, A. (2011). Calidad de vida, calidad ambiental y sustentabilidad como conceptos urbanos complementarios Fermentum. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 21(61), 176-207.
- Salazar, C. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1(1), 1-40.
- Sandoval, R. (2011). La educación física y el juego. *Revista Investigación Educativa*, 14(26), 105-112.
- Telégrafo, E. (2012). El 8% de los jóvenes ecuatorianos combina estudio con trabaj. *Diario El Telégrafo*. Obtenido de • Recuperado de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/el-8-de-los-jovenes-ecuatorianos-combina-estudio-con-trabajo>.
- Timón, L., & Hormigo, F. (2010). *La salud en la escuela. Actividades educativas para el fomento de la salud*. Editorial Publidisa.
- Trigueros, C. (2002). Juego, tradición y cultura en Educación Física. *Revista Tandem*. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/juego-tradicion-y-cultura-en-la-educacion-fisica.pdf
- Ugalde, M. (2011). *El juego como estrategia para la socialización de los niños preescolares. (Tesis de Licenciatura en Educación)*. Universidad Pedagógica Nacional.