

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON LA  
COLECTIVIDAD**

**UNIDAD DE GESTIÓN DE POSGRADOS**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**MAESTRIA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**“EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE Y SU RELACIÓN CON LAS ACTIVIDADES  
FÍSICO- RECREATIVAS QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES DE LA  
CARRERA DE EDUCACIÓN INFANTIL MODALIDAD PRESENCIAL DEL  
CAMPUS POLITÉCNICO DE LA ESPE DURANTE EL SEMESTRE DE  
MARZO-AGOSTO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA.”**

**ELABORADO POR:**

Lic. Mery Alexandra Gallardo Cueva

**DIRECTOR**

Msc. José Luis Cervantes Guzmán (México)

**SANGOLQUÍ – ECUADOR**

**2013**

# **ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

## **MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE III**

### **CERTIFICADO DE AUTORIA**

**MAGISTER. JOSÉ LUIS CERVANTES GUZMAN**

#### **CERTIFICA**

Que el trabajo de investigación titulado “**Empleo del tiempo libre y su relación con las actividades físico- recreativas que realizan los estudiantes de la Carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012. Propuesta Alternativa.**”, realizado por la Lic. Mery Alexandra Gallardo Cueva, ha sido guiado, revisado periódicamente y cumple con las normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Sangolquí, Enero del 2013

**Mgs. JOSÉ LUIS CERVANTES GUZMÁN**



**DIRECTOR DEL PROYECTO**

# **ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

## **MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE III**

### **DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Lic. MERY ALEXANDRA GALLARDO CUEVA**

#### **DECLARO QUE:**

El trabajo de investigación denominado, “Empleo del tiempo libre y su relación con las actividades físico- recreativas que realizan los estudiantes de la Carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012. Propuesta Alternativa”, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan en las páginas correspondientes cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía.

Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico de la tesis de grado en mención.

Sangolquí, Enero del 2013

Lic. Mery Alexandra Gallardo Cueva

# ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

## MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE III

### AUTORIZACIÓN

Yo, MERY ALEXANDRA GALLARDO CUEVA, **AUTORIZO**, a la Escuela Politécnica del Ejército, la publicación en la biblioteca virtual de la institución el trabajo de, “Empleo del tiempo libre y su relación con las actividades físico-recreativas que realizan los estudiantes de la Carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012. Propuesta Alternativa”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Enero del 2013

Lic. Mery Alexandra Gallardo Cueva

## **DEDICATORIA**

Al Creador por su amor infinito, por su protección e inspiración espiritual para poder llevar adelante este proyecto.

A mis padres por su ejemplo, por ser mis amigos y mi apoyo permanente y con quienes sé que puedo contar siempre.

A mi amado esposo René e hijos/as Erik, Ricardo y Nicole a quienes trato de sembrarles el bien de la vida con el ejemplo y pongo mis esperanzas de trascendencia.

**Alexandra**

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Escuela Politécnica del Ejército y su Vicerrectorado de Investigación y vinculación con la colectividad, junto al Departamento de Ciencias Sociales y el Programa de Maestría en Recreación y Tiempo Libre, por la formación académica y humana de excelencia ofrecida en los estudios.

A las autoridades, docentes y compañeros de la maestría, porque a través de ellos aprendí y crecí profesionalmente con el apoyo brindado especialmente a mi tutor, el Mgs. José Luis Cervantes Guzmán.

## RESUMEN

**Gallardo Cueva, Mery Alexandra.** *Empleo del tiempo libre y su relación con las actividades físico-recreativas que realizan los estudiantes de la carrera de educación infantil modalidad presencial del campus politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012. Propuesta alternativa.* Investigación tipo correlacional, que se realizó del marzo al diciembre de 2012, para obtener el grado de Maestría en Recreación y Tiempo Libre en la Escuela Politécnica del Ejército en Sangolquí, Provincia de Pichincha, Quito, República de Ecuador, mención. El objetivo de la investigación fue “Establecer el grado de relación entre el empleo del tiempo libre, y las actividades físico recreativo que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012”, para ello se revisó el estado del conocimiento de los últimos 10 años sobre el problema, mismo que se incluyó en el marco teórico con lo cual se definió la hipótesis de trabajo siguiente: “Existe relación estadísticamente significativa entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, que realizan los estudiantes de la carrera de educación infantil, modalidad presencial del campus politécnico de la ESPE, durante el semestre de marzo-agosto 2012” y cuyas variables fueron: tiempo libre y actividades físico-recreativas. El método de investigación fue correlacional, el cual se aplicó por medio de las técnicas de le encuesta; el instrumento diseñado y empleado para recabar los datos, fue un cuestionario estructurado y cerrado de 25 reactivos, el cual se piloteó para detectar su confiabilidad y validez con una muestra distinta a la elegida para el estudio para evitar sesgos, procedimiento realizado antes de su aplicación definitiva a la población y/o muestra, que la constituyeron 200 estudiantes de la carrera de Educación Infantil, modalidad presencial del campus politécnico ESPE. Los resultados y confirmación de la hipótesis arrojan que existe una relación positiva muy fuerte entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas entre los estudiantes de la carrera de Educación Infantil, modalidad presencial del campus politécnico ESPE.

## ABSTRAC

**Gallardo Cueva, Mery Alexandra.** *Use of free time and its relationship with physical and recreational activities of the students of kindergarten career modality polytechnic campus ESPE during semester March to August 2012. Alternative proposal.* Correlational research, which took place from March to December 2012, for the degree of Master of Recreation and Leisure in the Army Polytechnic in Sangolquí, Pichincha Province, Quito, Republic of Ecuador, mention. The research objective was to "establish the degree of relationship between the use of free time, recreational and physical activities undertaken by the students of the Faculty of Education Child modality Polytechnic Campus ESPE semester during March-August 2012 "and for this we reviewed the state of knowledge of the past 10 years on the problem, it was included in the theoretical framework thus defined the following working hypothesis:" There is statistically significant relationship between the use of leisure time and physical and recreational activities, undertaken by the students of the career of child education, polytechnic campus classroom mode of ESPE, during half of March to August 2012 "and whose variables were: leisure and recreational physical activities. The research method was correlational, which was applied by means of techniques we survey, the instrument designed and used to collect data was a structured and closed 25 reactions, which flew to detect reliability and validity with a different sample chosen for the study to avoid bias, procedure performed before final implementation of the population and / or sample, which constituted 200 students from the Faculty of Education Child modality ESPE polytechnic campus. The results and confirmation of the hypothesis that there is a yield strong positive relation between the use of leisure and recreational physical activity among students of the Faculty of Education Child modality ESPE polytechnic campus.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA.....	i
CERTIFICADO DE AUTORIA.....	ii
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRAC.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1. TÍTULO.....	3
2. MOTIVACIÓN Y CONTEXTO.....	3
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
3.1. Descripción del problema .....	7
4. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....	10
4.1. Pregunta general o de trabajo .....	10
4.2. Preguntas específicas.....	10
4.3. Delimitación de la investigación.....	11
5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA .....	11
6. OBJETIVOS.....	13
6.1. Objetivo General.....	13
6.2. Objetivos Específicos.....	13
7. HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACION DE VARIABLES .....	13
7.1. Hipótesis de trabajo (Hi) .....	13
7.2. Hipótesis nula (Hi) .....	14
7.3. Variables.....	14
7.4. Operacionalización de variables .....	15
MARCO TEÓRICO .....	16
1. ESTADO DEL ARTE .....	16
1.1. Resúmenes de investigaciones sobre salud y juventud .....	16
1.2. Resúmenes de investigaciones sobre tiempo libre y juventud.....	21

1.3. Resúmenes de investigaciones sobre actividades físico-recreativas y juventud .....	26
2. REFERENTES TEÓRICO-CONCEPTUALES.....	30
2.1. Tiempo libre .....	30
2.2. Tiempo social.....	34
2.3. Orígenes del tiempo libre.....	38
2.4. Conceptualización del tiempo libre .....	41
2.5. Volumen o cantidad de tiempo libre.....	50
2.6. Contenido del tiempo libre .....	53
2.7. Empleo del tiempo libre .....	55
2.8. Interrelaciones del tiempo libre con otras áreas .....	58
3. ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS .....	73
3.1. Magnitud y características de la recreación.....	73
3.2. Principios y funciones de la recreación.....	77
3.4 Tipología de la recreación.....	78
3.5 Teoría de la recreación física.....	81
3.3. Concepto de recreación física .....	87
3.4. Objetivos de la recreación física .....	89
3.5. Clasificación de la recreación física .....	90
4. ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INFANTIL MODALIDAD PRESENCIAL, CAMPUS POLITÉCNICO DE LA ESPE.....	92
4.1. Caracterización del estudiante de la Carrera de Educación Infantil de la modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE .....	92
4.2. Caracterización de la Carrera de Educación Infantil de la modalidad presencia del Campus Politécnico de la ESPE, Reseña histórica y resolución del CONESUP (SENESCYT).....	93
4.3 Descripción del Campus Politécnico de la ESPE.....	95
CAPITULO III.....	100
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	100
1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	100
1.1. Técnicas de investigación.....	101
1.2. Población .....	102
1.3. Procedimiento para recolectar la información y diseño de programa	103
2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y VALIDACIÓN .....	103

2.1. Fuentes primarias .....	103
2.2. Validez y confiabilidad de los instrumentos. ....	104
2.3. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	104
CAPÍTULO IV.....	106
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	106
Y COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	106
1. PRIMER MOMENTO. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DESCRIPTIVA ...	107
2. SEGUNDO MOMENTO. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN CORRELATIVA	
.....	144
3. TERCER MOMENTO. DISCUSIÓN GENERAL, CONFIRMACIÓN O NO DE	
LA HIPÓTESIS.....	152
CONCLUSIONES .....	157
RECOMENDACIONES.....	159
PROPUESTA.....	160
Título.....	160
Cobertura Espacial .....	160
Cobertura Física .....	161
Población .....	161
DESCRIPCIÓN .....	161
Antecedentes .....	161
Fundamentación .....	164
Objetivos Específicos.....	166
Beneficiarios directos.....	167
Beneficiarios indirectos .....	167
ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.....	167
Especificación operacional diaria (lunes a viernes). ....	167
Especificación operacional de fin de semana (sábado). ....	168
Especificación operacional de fin de semana (domingo). ....	168
Duración del Proyecto.....	169
Financiamiento.....	169
REFERENCIAS .....	170
ANEXOS.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA No.1: Edad del encuestado	108
TABLA No.2: Sexo del encuestado	109
TABLA No.3: Estado civil del encuestado	111
TABLA No. 4: Disponibilidad suficiente de tiempo libre diario.	112
TABLA No. 5: Disponibilidad de tiempo libre diario después de las obligaciones.	113
TABLA No. 6: Disponibilidad de suficiente tiempo libre los fines de semana.	114
TABLA No. 7: Disponibilidad de tiempo libre el sábado.	116
TABLA No. 7-a: Disponibilidad de tiempo libre el domingo.	117
Tabla No. 8: Realización de actividades socioculturales en el tiempo libre diario.	119
TABLA No. 9: Realización de actividades socioculturales en el tiempo libre de fin de semana.	121
TABLA No. 10: Realización de actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	122
TABLA No. 11: Realización de actividades en el tiempo libre de fin de semana.	124
TABLA No. 12: Tiempo dedicado en su tiempo libre diario a las actividades físico-recreativas de su gusto.	125
TABLA No. 13: Tiempo dedicado en su tiempo libre de fin de semana a las actividades físico-recreativas de su gusto.	126
TABLA No. 14: Predominancia de las actividades físico-recreativas que más le gusta realizar en su tiempo libre diario.	127
TABLA No. 15: Predominancia de las actividades físico-recreativas que más le gusta realizar en su tiempo libre de fin de semana.	128
TABLA No. 16: Actividades físico-recreativas de tiempo libre diario elegidas voluntariamente.	133

TABLA No. 17: Actividades físico-recreativas de tiempo libre diario elegidas voluntariamente.	134
TABLA No. 18: Placer provocado por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	135
TABLA No. 19: Placer provocado por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de fin de semana.	137
TABLA No. 20: Voluntariedad de la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	138
TABLA No. 21: Voluntariedad de la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre de fin de semana.	139
TABLA No. 22: Satisfacción que aportan las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	140
TABLA No. 23: Satisfacción que aportan las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	142
TABLA No. 24: Incentivo de las actividades físico-recreativas del tiempo libre diario a seguirlas practicando.	143
TABLA No. 25: Incentivo de las actividades físico-recreativas del tiempo libre diario a seguirlas practicando.	144
TABLA No. 26: Dispone de suficiente TLD * Tus AFR de TLD eliges voluntariamente.	145
TABLA No. 27: Dispone de suficiente TLDFS * Tus AFR de TLDFS eliges voluntariamente.	147
TABLA No. 28: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLD.	148
TABLA No. 29: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLDFS.	150
TABLA No. 30: Descripción estadísticas de la variable actividades físico-recreativas, dimensiones: elección, placer, práctica, satisfacción e intereses.	151

## ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
CUADRO No. 1: Descripción del problema:	8
CUADRO No. 2: Características intrínsecas del tiempo libre.	50
CUADRO No. 3: Descripción estadística de la variable tiempo libre índice global: volumen semanal de tiempo libre.	104
CUADRO No. 4: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades socioculturales).	118
CUADRO No. 5: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades físico-recreativas).	130
CUADRO No. 6: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades físico-recreativas).	131
CUADRO No. 7: Descripción de la hipótesis	153

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO No. 1: Edad del encuestado	108
GRÁFICO No.2: Sexo del encuestado.	110
GRÁFICO No.3: Estado civil del encuestado.	111
GRÁFICO No. 4: Disponibilidad suficiente de tiempo libre diario.	112
GRÁFICO No. 5: Disponibilidad de tiempo libre diario después de las obligaciones.	113
GRÁFICO No. 6: Disponibilidad de suficiente tiempo libre los fines de semana.	115
GRÁFICO No. 7: Disponibilidad de tiempo libre el sábado.	116
GRÁFICO No. 7-a: Disponibilidad de tiempo libre el domingo.	117
GRÁFICO No. 8: Realización de actividades socioculturales en el tiempo libre diario.	120
GRÁFICO No. 9: Realización de actividades socioculturales en el tiempo libre de fin de semana.	121
GRÁFICO No. 10: Realización de actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	123
GRÁFICO No. 11: Realización de actividades en el tiempo libre de fin de semana.	124
GRÁFICO No. 12: Tiempo dedicado en su tiempo libre diario a las actividades físico-recreativas de su gusto.	125
GRÁFICO No. 13: Tiempo dedicado en su tiempo libre de fin de semana a las actividades físico-recreativas de su gusto.	126
GRÁFICO No. 14: Actividades físico-recreativas que más le gusta realizar en su tiempo libre diario.	127
GRÁFICO No. 15: Actividades físico-recreativas que más le gusta	

realizar en su tiempo libre diario.	129
GRÁFICO No. 16: Variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades socioculturales).	130
GRÁFICO No. 17: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades físico-recreativas).	132
GRÁFICO No. 18: Actividades físico-recreativas de tiempo libre diario elegidas voluntariamente.	133
GRÁFICO No. 19: Actividades físico-recreativas de tiempo libre diario elegidas voluntariamente.	134
GRÁFICO No. 20: Placer provocado por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	136
GRÁFICO No. 21: Placer provocado por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de fin de semana.	137
GRÁFICO No. 22: Voluntariedad de la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	138
GRÁFICO No. 23: Voluntariedad de la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre de fin de semana.	139
GRÁFICO No. 24: Satisfacción que aportan las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	141
GRÁFICO No. 25: Satisfacción que aportan las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.	142
GRÁFICO No. 26: Incentivo de las actividades físico-recreativas del tiempo libre diario a seguirlas practicando.	143
GRÁFICO No. 27: Incentivo de las actividades físico-recreativas del tiempo libre diario a seguirlas practicando.	144
GRÁFICO No. 28: Dispone de suficiente TLD * Tus AFR de TLD eliges voluntariamente	146
GRÁFICO No. 29: Dispone de suficiente TLDFS * Tus AFR de TLDFS eliges voluntariamente.	147
GRÁFICO No. 30: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLD.	149

GRÁFICO No. 31: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLDFS.	150
GRÁFICO No. 32: Variable actividades físico-recreativas dimensiones: elección, placer, práctica, satisfacción e intereses.	151

## INTRODUCCIÓN

La vida diaria de los estudiantes universitarios de la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial del Campus Politécnico de la ESPE, en muchas ocasiones se ve afectada por las obligaciones que necesariamente generan sus estudios y deberes por cumplir, dicha situación de manera habitual produce en ellos/as tensiones, cansancio y estrés los cuales a la vez inciden directamente en su rendimiento académico, sin que hasta el momento existan estudios en dicho lugar, que vinculen la relación entre el empleo del tiempo libre con la práctica de actividades físico-recreativas, atendidas por medio de un programa que permita la recuperación de las capacidades y las energías perdidas. Dicho programa debe estar caracterizado por un descanso activo, por la ejecución de actividades diferentes, libremente elegidas y que les proporcionen placer. El estudio se encuentra estructurado en cinco capítulos:

El capítulo I contiene una descripción del problema partiendo de la motivación y contexto educativo de la ESPE; se plantea y describe el problema, se presentan las preguntas de la investigación, se delimita la investigación y se expone su importancia y justificación para exponer los objetivos propuestos, las hipótesis de trabajo, variables así como la operacionalización de las mismas. Así mismos se describe la población y muestra trabajada

El capítulo II desarrolla la fundamentación teórica que sirvió de apoyo para asumir una base científica en función de las conceptualizaciones que han hecho autores reconocidos sobre la temática, así como los aportes más

recientes vinculados al estado del arte o del conocimiento en estudios publicados.

El capítulo III señala la metodología utilizada en la investigación, su tipo, los métodos y técnicas de recolección y procesamiento de los datos obtenidos, así como la comprobación de su validez y confiabilidad.

En el capítulo IV se analizan, interpretan y comprueban los datos cuantitativos conseguidos por los instrumentos aplicados que fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS versión 17, para realizar dichos análisis, discusión e interpretaciones se acudió a la experiencia y conocimiento de expertos, estructurando, organizando, categorizando e interpretando sus opiniones las cuales fueron valoradas e incorporadas dialécticamente al criterio de la investigadora. A continuación se ofrecen las conclusiones y recomendaciones generales derivadas de este estudio.

# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1. TÍTULO**

“Empleo del tiempo libre y su relación con las actividades físico-recreativas que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012.” Propuesta Alternativa.

### **2. MOTIVACIÓN Y CONTEXTO**

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral del ser humano, esto entre otras cosas, nos permitirá desarrollar habilidades motoras, poner a prueba nuestras capacidades físicas que coadyuven a ser entes creativos y productivos, contribuyendo así a una sociedad con una mejor calidad de vida.

La actividad física así como el deporte y la recreación, son temas de los que se está hablando con mayor frecuencia. La FIEP (Federación Internacional de Educación Física), en su manifiesto mundial de la Educación Física 2000, concluye diciendo que la Educación Física por sus valores, debe ser comprendida como uno de los derechos fundamentales de la población; por lo que la educación física es un medio educativo privilegiado que abarca al ser humano en su totalidad y que contribuye a su desarrollo integral.

Según la (OMS 1999), en sus recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud manifiesta que: La actividad física para los adultos

de 18 a 64 años de edad, consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos como paseos a pie o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes, ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias, musculares, salud ósea y reducir el riesgo de ENT (Enfermedades no trasmisibles) y depresión, se recomienda que se dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica distribuidas en sesiones de 10 minutos y dos veces por semana dediquen al fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Tomando en cuenta estas recomendaciones encontramos la importancia del buen uso del tiempo libre en los adolescentes estudiantes de la carrera de educación infantil de la ESPE, por su poca actividad física y a sabiendas de que ellos serán quienes instruyan a los niños en la edad más importante de su formación.

La Carta Europea del Deporte para todos (1975), pone de manifiesto que el deporte como factor importante del desarrollo humano, debe ser fomentado y sostenido de manera apropiada por los fondos públicos, esto quiere decir que los gobiernos que están atravesando por un proceso de cambio y transformación y que tiene como objetivo primordial mejorar la calidad de vida de su población, deben buscar los medios necesarios para lograr su propósito, fomentando la realización de actividades de cualquier índole social como paseos, caminatas, excursiones, en lo físico los deportes en general y en lo recreativo todo aquello que se refiere a lo lúdico, físico, expresión escénica, expresión corporal entre otras, contribuyendo así a su desarrollo integral y armónico.

El Plan Nacional del Buen Vivir de la República de Ecuador (2009-2013), como documento orientador al alcance de los Objetivos Nacionales previstos en el corto, mediano y largo plazo, genera normativas y disposiciones de cumplimiento en todas las funciones del Estado y entre ellas al Ministerio de Deportes , donde hace énfasis en la calidad de vida de la población, siendo este uno de los objetivos primordiales, para lo cual ha creado políticas de estado para mejorar estilos de vida, proporcionando espacios públicos y privados si fuese necesario para la realización de actividades que permitan integrar a la comunidad contribuyendo al desarrollo totalitario de la misma.

En el plano institucional, la ESPE, dispone de un Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, la cual, dirige la Carrera de Educación Infantil (CEI), modalidad presencial, la misma que forma profesionales que aportan al país con sus conocimientos y a la vez se constituye en guía de jóvenes y adultos que se interesan en la educación inicial, por tal razón, hemos tomado a los estudiantes de la carrera antes mencionada, como caso de estudio de nuestra propuesta de investigación.

Según un primer diagnóstico realizado por la autora de la presente propuesta en el mes de abril del 2012; se ha podido determinar que los estudiante de la CEI, podrían mostrar un empleo físico-pasivo de su tiempo libre y desinterés por el tema de la ejercitación física. En cuanto a las actividades físico-pasivas se pudo diagnosticar que los estudiantes, dedican mucho tiempo al uso de tecnología de la información, particularmente la utilización del ordenador (chat, juegos en línea, etc.), del teléfono celular, juegos electrónicos y otros medios similares, cuya influencia se ve en aumento

y en referencia al desinterés por la actividad física, aducen que la falta de tiempo es una causa principal que genera dicho problema.

Esta falta de actividad física, que los especialistas denominan sedentarismo físico, es un problema que no sólo aqueja a la población estudiantil en cuestión, sino a otros sectores de la sociedad ecuatoriana; problemas tales como: obesidad, sobrepeso, osteoporosis, colesterol, dolores de espalda, desgarres musculares, entre otros; son las consecuencias que, aunadas a los malos hábitos alimenticios agravan la situación.

Todos los datos mencionados con anterioridad, se sustentan en el diagnóstico realizado en el mes de abril del presente año, a través de encuestas, aplicadas a estudiantes de la Carrera de Educación Infantil (CEI) arrojando en forma general los siguientes resultados: de un universo de 196 estudiantes se determinó que el 35% se dedica a la familia, el 27% se dedica a sus amigos, el 20% al internet, 10% a las actividades académicas y el 08% a otras actividades entre las cuales destacan: los paseos, ir al cine, practicar canto con karaoke y hacer deportes en general.

Las autoridades de esa institución educativa han tomado conciencia del problema, que cada vez se generaliza más, no sólo a los estudiantes, sino también al personal administrativo y docentes; es decir, a la comunidad politécnica en general. Una medida resolutoria tomada por rectorado, con fecha 12 de abril del presente año, dispuso que se retome nuevamente las actividades deportivas libres, designando los días viernes desde las 12 horas hasta las 14 horas, con la condición de que quienes no deseen hacer actividad física, permanezcan en sus actividades diarias, lo cual aún no es tiempo

suficiente, sin embargo, tal acción permitirá motivar a docentes administrativos y alumnos a incorporarse a una actividad física, logrando una cultura de movimiento corporal y una adecuada recreación física, contribuyendo así a su bienestar y desempeño académico.

La recreación en general y la recreación física en particular, se presentan aquí como un medio para despertar el interés y la motivación en los estudiantes por la práctica de actividades físicas, no como una exigencia de asignatura, sino con el pleno conocimiento y gusto por adoptar un estilo de vida sano y activo.

La recreación, según Munné, es un fenómeno sociocultural y psicosocial que se desarrolla en el tiempo libre de la población y la recreación física obedece a bases biomédicas; ello sugiere, que las prácticas deportivas que se llevan a cabo dentro de la jornada académica no es tiempo libre, y por lo tanto, deberían ser consideradas como un medio de la educación físico-deportiva universitaria.

Por lo antes descrito, la actual propuesta, definiría una estrategia programática institucional, con el objetivo de que los estudiantes puedan llegar a realizar las actividades físicas recreativas de su preferencia, en su tiempo libre diario y de fin de semana.

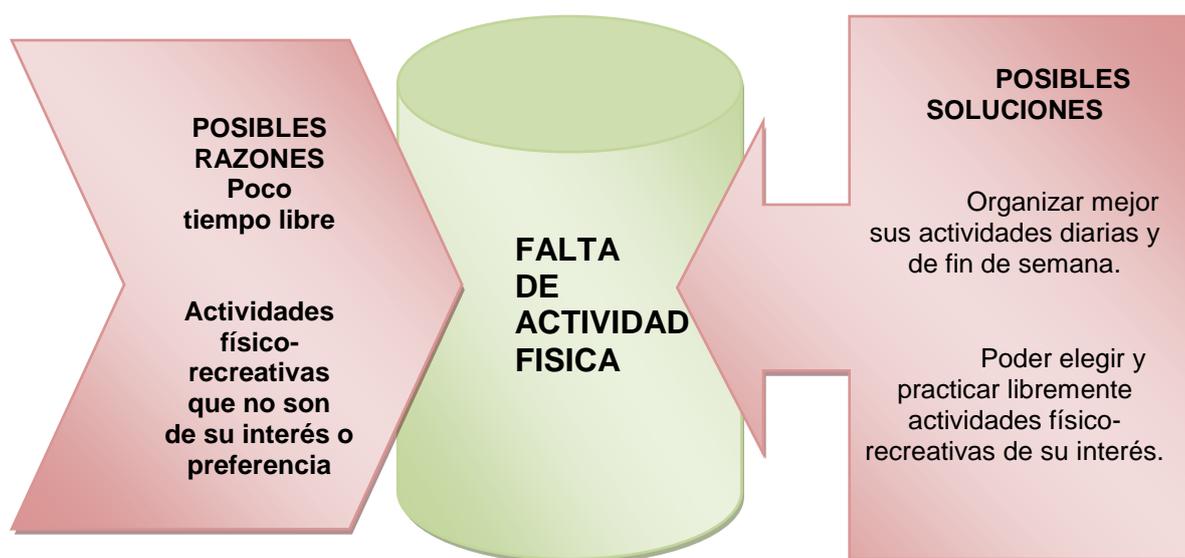
### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **3.1. Descripción del problema**

La investigación está dirigida a los estudiantes de la carrera de educación infantil de la Escuela Politécnica del Ejército, ubicada en el cantón Rumiñahui, con quienes y donde se evidencia el problema que se relaciona con

el campo de estudio de la Recreación y el Tiempo Libre, se refiere a la falta de actividad física, cuyo análisis previo conduce a esquematizarlo de la manera siguiente:

**Cuadro No. 1: Descripción del problema.**



**Elaborado:** La autora

La comunidad educativa es cada vez más sedentaria, y muchos de los hábitos que se relacionan con la calidad de vida conllevan una disminución considerable de cantidad y calidad de actividad física que todo individuo debería hacer cotidianamente, más allá de las labores domésticas, laborales o similares. En el caso de los jóvenes, el comienzo del periodo universitario provoca cambios en los hábitos de vida y con frecuencia, el deporte y otras formas de ejercicio físico, quedan excluidas de dichos hábitos, dedicándose únicamente a realizar actividades sedentarias como ver televisión, escuchar música, conversar, leer, chatear, etc., que si bien pueden ser importantes para

las dimensiones cognitiva, social y emocional de la personalidad, la esfera motriz no debe descuidarse, si se piensa en el individuo como unidad biológica, psicológica, social, cultural y por qué no, también espiritual.

La vida cotidiana se hace cada vez más cómoda, gracias a la inclusión de la tecnología en el hogar, la escuela, la oficina, las empresas y en el ocio mismo; muchos hogares por ejemplo, cuentan con artículos eléctricos que facilitan el trabajo de las madres, mismos que antes se hacía a mano. Los jóvenes que pertenecen a lo que se ha llamado la “Generación Net”, porque han nacido y se han desarrollado en la era la Internet y la TIC (Tecnología de la Información y Comunicación), dedican buena parte del tiempo diario al uso de medios y recursos de este tipo, lo que desde un punto de vista es favorable, pero desde la concepción de un estilo de vida activo y saludable, no lo es tanto, incrementando el número de “sedentarios físicos”. Este hecho trae consigo problemas de salud como la obesidad, colesterol, trastornos óseos y musculares, etc. Pero no sólo son estos factores los propiciadores de esa inactividad motriz, lo es también la falta de tiempo, debido a la cantidad y diversidad de actividades diarias o de los fines de semana que se tienen que hacer, en su mayoría de carácter obligatorio.

La reflexión del carpintero neozelandés, Samuel Parnell (1810-1890), quien expresó que “los hombres tienen ocho horas para trabajar, ocho horas para dormir y ocho horas que deben ser para su recreación y para ellos mismos”, ya quedó muy atrás, porque buena parte de día civil de 24 horas. es ocupada por diversas actividades de tipo obligatorio y esa situación se extiende incluso a los fines de semana, que se emplea en trabajo doméstico, y,

escolar o académico; por lo tanto, las ganas y la motivación intrínseca para ejercitarse al menos diez minutos diarios parece que se ha convertido en un imposible. Además de la falta tiempo libre y de motivación, es necesario ejercitarse físicamente en aquello que sea del interés y agrado personal, lo que nos lleva a reflexionar acerca de las preferencias de los jóvenes sobre actividades físicas con fines recreativos. También se debe reconocer que lo que se oferta, no siempre forma parte de una programación diseñada profesionalmente, lo que puede ser un factor desmotivante de los usuarios, porque la práctica físico-recreativa se hace sin sentido, sin intención y de manera improvisada.

#### **4. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

##### **4.1. Pregunta general o de trabajo**

- ¿Cuál es la relación entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012?

##### **4.2. Preguntas específicas**

- ¿En qué emplean su tiempo libre los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE?
- ¿Cuáles son las actividades físicas y recreativas que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE?

### **4.3. Delimitación de la investigación**

- Delimitación temporal: La investigación se inició en abril y terminar en septiembre del presente año
- Delimitación espacial: ESPE Matriz. Campus Politécnico Sangolquí, Provincia de Pichincha.
- Unidad de observación. Estudiantes de la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial.

## **5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

En la vida estudiantil, los docentes pasan la mayor parte de su tiempo en las aulas de la ESPE matriz, misma que además de proveer los conocimientos necesarios para la formación inicial, debe preocuparse por evitar el sedentarismo físico del estudiantado e incentivarlos para que aprovechen la hora semanal asignada, para llevar a cabo actividades físico-recreativas de su preferencia; todo ello regido por normas generadas en el claustro académico que permitan que todo estudiante tenga la oportunidad de ejercitarse; sin embargo, también hace falta diseñar, implementar y evaluar un plan que permita hacer ejercicio físico de manera programada. Los estudiantes de la carrera de educación infantil, hacen poca o nula actividad física en la institución educativa, dan mayor atención a otras actividades como ya se explicó anteriormente.

Los beneficiados directos del presente estudio para los jóvenes de la carrera de educación infantil de la ESPE Matriz, poder contar información acerca de su situación grupal: cantidad de horas libres que tienen, nivel de motivación calculado hacia el ejercicio físico; inventario de actividades físico

recreativas preferidas, para normar su criterio y sensibilizarse acerca de la relevancia de ejercitarse adecuadamente en el horario escolar y en su propio tiempo libre. Se espera que además de la información, puedan incentivarse para poner en acción su motivación intrínseca que le impulse con convicción y conciencia a integrar el ejercicio físico a su vida personal, disminuyan su sedentarismo y mejoren su calidad de vida y puedan en lo posible y con su ejemplo irradiar su nuevo hábito de ejercitación física a su familia y amigos.

La ESPE dispone de áreas deportivas que son subutilizadas, todas estas áreas tienen el suficiente espacio, la calidad y los recursos para una buena práctica físico-recreativa. Se espera que al estar informados y motivados, se acerquen a estas áreas deportivas y las utilicen, de modo que el gasto de mantenimiento se justifique y se conviertan en espacios dinámicos y de convivencia saludable.

Los docentes de la actividad física deportes y recreación de la ESPE en su carrera específica tampoco han investigado sobre el tema propuesto y son muy pocos los que aportan para que los estudiantes de la ESPE en general orienten su tiempo escolar y tiempo libre a las actividad físico-recreativas. En virtud de la potencialidad del campo universitario se pueden practicar un sinnúmero de deportes recreativos con toda la comunidad politécnica, permitiendo así tener un tiempo de calidad en su actividad libre, motivando a la participación especialmente estudiantil.

El aporte de la presente investigación consiste en la programación de actividades físico-recreativas para que utilicen los jóvenes de la carrera de

educación infantil de la ESPE el tiempo escolar asignado y el tiempo libre a fin de contribuir a su mejoramiento personal y social.

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1. Objetivo General**

- Establecer el grado de relación entre el empleo del tiempo libre, y las actividades físico recreativo que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012.

### **6.2. Objetivos Específicos**

- Determinar el uso del tiempo libre de los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012.
- Establecer las actividades físicas y recreativas a las que se dedican los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012.
- Elaborar una propuesta de actividades físico recreativas para los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE.

## **7. HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

### **7.1. Hipótesis de trabajo (Hi)**

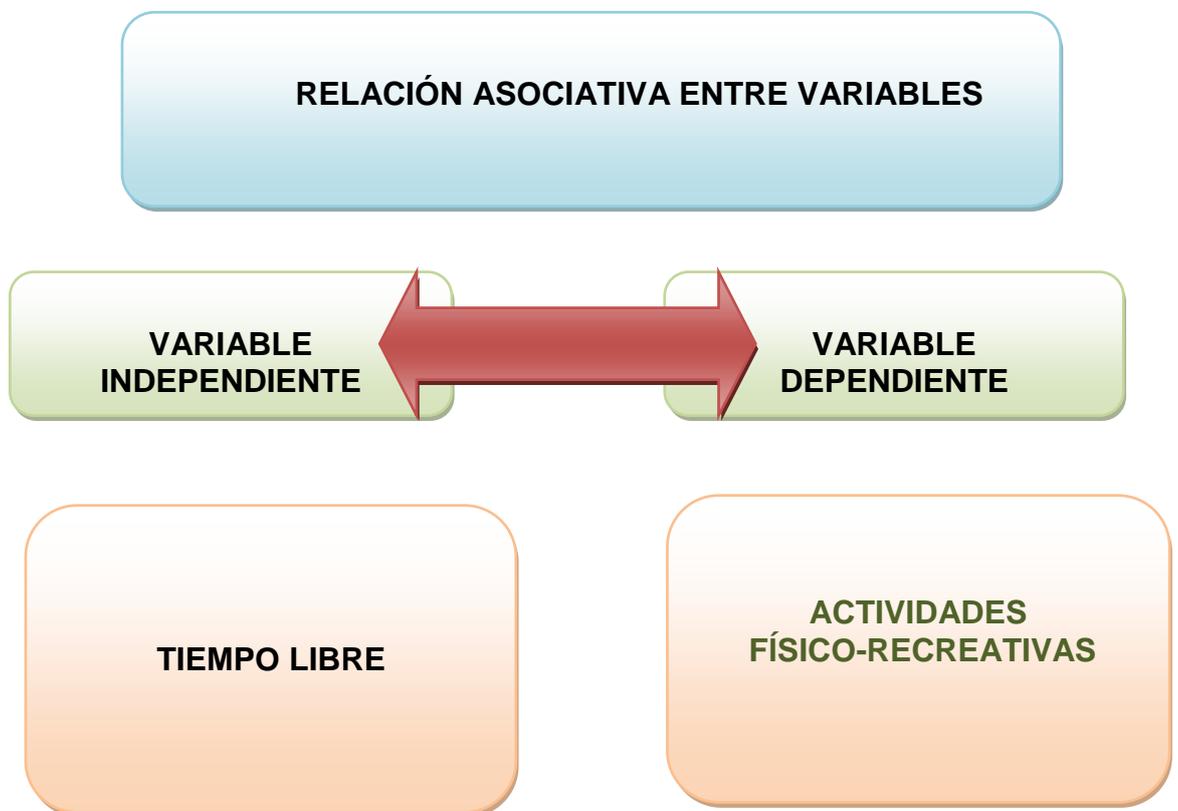
Existe relación estadísticamente significativa entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, que realizan los estudiantes de la

carrera de educación infantil, modalidad presencial del campus politécnico de la ESPE, durante el semestre de marzo-agosto 2012.

## 7.2. Hipótesis nula (H<sub>0</sub>)

No existe relación estadística significativa entre empleo del tiempo libre y realización de actividades físico-recreativas.

## 7.3. Variables



Elaborado por: La autora

#### 7.4. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION OPERATIVA	DIMENSION	INDICADOR	ITEM	INS TRUM ENTOS
<b>INDEPENDIENTE</b> <b>Tiempo libre</b>	La definición operativa que se ofrece, se construyó basándose en Grushin(1966) y es la siguiente: "es el uso del tiempo individual que cada persona dedica a cumplir un grupo de actividades físicas, recreativas, lúdicas, educativas o turísticas que le permiten formar un desarrollo integral de su personalidad.	Cantidad de Tiempo libre diario	90 minutos	4 5	CUESTIONARIO
			75 minutos		
			60 minutos		
			45 minutos		
			30 minutos		
			15 minutos		
		Cantidad de Tiempo libre de fin de semana	2 a 3 horas	6 7	
			3 a 4 horas		
			4 a 5 horas		
			5 a 6 horas		
			6 a 7 horas		
		Empleo del Tiempo libre	Actividad socio culturales de tiempo libre diario	8	
			Actividad socio culturales de tiempo libre de fin de semana	9	
			Actividad físico-recreativas de tiempo libre diario	10	
Actividad físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana	11				
<b>DEPENDIENTE</b> <b>Actividades físico-recreativas</b>	Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, que son elegidos voluntariamente, según Cervantes, por el interés que generan y son practicados por el placer y la satisfacción que provocan durante el tiempo libre diario y de fin de semana.	Tipo	Aeróbica	14	CUESTIONARIO
			Anaeróbica	15	
		Elección	Voluntaria	16	
			No voluntaria	17	
		Placer	Placentera	18	
			No placentera	19	
		Práctica	voluntaria	20	
			No voluntaria	21	
		Satisfacción	Satisfactoria	22	
			No satisfactoria	23	
		Interés	voluntaria	24	
no voluntaria	25				

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1. ESTADO DEL ARTE**

El desarrollo de las nuevas tecnologías en la informática y las comunicaciones han posibilitado a la autora de este trabajo, el acceso rápido y efectivo de los estudios más recientes que profundizan el conocimiento en todas las esferas humanas.

Para desarrollar el fundamento teórico de este proyecto, el cual lleva por título “Empleo del tiempo libre y su relación con las actividades físico-recreativas que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012. Propuesta Alternativa.”, se hicieron diferentes tipos de búsqueda tanto impresa como digital que permitieron estructurar un grupo de investigaciones en un estado del arte, las cuales se relacionan a continuación.

Además, se analizan los principales aportes teóricos relacionados con el tiempo libre, la recreación y la recreación física, para explicar e interpretar el problema de investigación planteado, a partir de las hipótesis derivadas de este aporte teórico.

#### **1.1. Resúmenes de investigaciones sobre salud y juventud**

Nuviala (2003), partiendo de la teoría de que la sociedad actual se encuentra preocupada por la utilización que del tiempo libre hacen los jóvenes, los conceptos de tiempo libre y deporte para todos ha modificado el modelo deportivo haciendo que la forma más habitual del mismo, la competitiva, pase a

un segundo plano y sea sobre todo el deporte relacionado con la salud el más solicitado y requerido por los jóvenes españoles. La población objeto de estudio estuvo conformada por jóvenes y padres/madres de dichos jóvenes que asisten a escuelas deportivas cuya muestra de campo ascendió a la cifra de 145 y 102 sujetos respectivamente. Aunque se manifiesta que la técnica aplicada fue la encuesta, no se detallan las variables estudiadas. Las conclusiones más importantes de este trabajo se vinculan a la relación directa que existe en el interés para la práctica de un deporte en su tiempo libre entre los jóvenes provenientes de familias que se preocupan por su salud y buscan en la actividad deportiva una manera de cuidarla y los jóvenes que no realizan una actividad física en su tiempo libre. En la investigación, no se explica nada sobre la calidad de la práctica que realizan dichos jóvenes, ni tampoco si ésta, es capaz de desarrollar las capacidades físicas de los mismos o consolidar la actividad física como hábito o medio para mejorar la salud.

Moreno (2008), señala en su trabajo las muchas ventajas y beneficios que se producen a partir de la práctica cotidiana de la actividad física deportiva y la importancia que tiene para la salud, el efectuarla bajo un modelo de planificación y control. Para ello, fundamenta su estudio en tres dimensiones; fisiológica, psicológica y social concluyendo que existe en la población en general una línea descendente en cuanto a la tendencia por edades a disminuir la actividad a medida que aumenta la edad de la población estudiada.

Dicha aseveración la realiza a partir de las conclusiones que obtiene, las cuales resaltan que dentro de las clases de educación física no se trabajan objetivos tales como actitudes y motivaciones duraderas que provoquen

hábitos consolidados que se mantengan desde la juventud. En este estudio se aplicó como instrumento un cuestionario a una población determinada por los jóvenes que cursan el bachillerato en la ciudad de Granada, España cuya muestra calculada fue de 857. ¿Estuvo definida la investigación por variables psicológicas o de prácticas deportivas? ¿Se trabajó el tiempo función de hábitos adquiridos o gustos por realizar actividades físicas?

Reigal y Videra (2010), con la investigación titulada “Barreras para la práctica físico-deportiva en la adolescencia en función del tiempo de descanso y el curso escolar”, pretendieron analizar los motivos que pueden suponer una barrera para la práctica físico-deportiva en la etapa adolescente y su relación con el tiempo de descanso y el curso escolar. El estudio se realizó con 2165 adolescentes de Málaga capital, con estudiantes de 3º (n=708) y 4º (n=807) de secundaria y 1º de bachillerato (n=650), en edades comprendidas entre los 14 y 19 años.

Respondieron a cuestiones de tipo socio-demográfico, tiempo de descanso y a un cuestionario sobre barreras para la práctica física en el que se pueden distinguir las siguientes sub-escalas: imagen social-ansiedad física social, fatiga-pereza, obligaciones-falta de tiempo y ambiente-instalaciones. Los datos obtenidos indican que las principales barreras para la práctica física son aquellas relativas a la falta de tiempo y el aumento de las obligaciones. De igual forma, aquellos jóvenes que descansaban más dieron menos importancia a las dificultades para practicar alguna actividad física, salvo a las relacionadas con las obligaciones y falta de tiempo en los chicos. Por otro lado, los participantes de cursos superiores dieron más importancia a las barreras,

menos a las vinculadas con la imagen corporal y la ansiedad físico social, que disminuyeron en el curso superior. Se utilizó la encuesta como herramienta para la toma de datos.

Como conclusión fundamental se destaca que el aumento de las obligaciones diarias y falta de tiempo es el principal motivo por el cual el acceso a la práctica de actividades físicas se ve perjudicado. Además, las chicas consideraron que la pereza o la fatiga son elementos relevantes que pueden dificultar el acceso a este tipo de tareas. Por otro lado, las chicas dieron más importancia que los chicos a las barreras que pueden existir para llevar a cabo prácticas corporales. ¿Cuáles fueron las variables que se determinaron trabajar? ¿Cuáles fueron los objetivos específicos del trabajo?

Romero (2010), expone en su propuesta organizacional del área de recreación para la Universidad Estatal a Distancia de la Escuela de Educación Física y Deportes Universidad de Costa Rica, un estudio que se fundamentó en realizar una investigación de diagnóstico mediante la aplicación de entrevistas al personal encargado del Programa Cultura y Deporte de la institución.

A partir de los resultados de dicho diagnóstico, se diseñó y una propuesta organizacional, que incluye aspectos administrativos básicos como son: la misión, la visión, objetivos, estructura dentro de la institución (organigrama), así como el respectivo reglamento orientado a darle funcionalidad al área de recreación.

Es importante destacar que la población estudiantil será la que se beneficie de forma directa con los proyectos que realice el área de

recreación, por lo cual esta población fue la considerada en el desarrollo de este proyecto. Para estos efectos, se aplicó un cuestionario al alumnado del Centro Universitario de San José de la UNED, con el objetivo de obtener diferentes criterios y opiniones acerca de las actividades recreativas.

Las respuestas que de ahí surgieron, y de acuerdo con el interés mostrado sirven, por un lado, como base para nuevos proyectos recreativos que se deseen poner en práctica en este centro de estudio, y como utilidad para generar mayor evidencia acerca de la necesidad de la Universidad, lo cual fortalece la justificación de la propuesta y las recomendaciones del proyecto.

El trabajo establece un precedente de importancia para todas aquellas instituciones que deseen fortalecer o crear, ya que orienta el proceso de cómo hacerlo. El diagnóstico se realizó por medio de la entrevista estructurada al personal docente y directivo, y un cuestionario de actividades recreativas aplicado a estudiantes del Centro Universitario. La muestra fue de 69 y 387 sujetos respectivamente. Según la información recogida en la entrevista, el área de recreación no existía como tal en la universidad; por lo tanto, esta área no se encontraba en ningún organigrama de la institución. Sólo se realizaban algunas actividades recreativas coordinadas por la persona encargada, ya que la mayor proyección de este programa estaba dirigida al deporte de representación de la institución y al área de “cultura”, así que era en este programa donde se debería incluir el área de recreación.

Los datos recolectados con el cuestionario reflejaron que la mayoría del estudiantado estaba interesado en que la Universidad realizara actividades

recreativas. Además de las personas que respondieron afirmativamente a esta interrogante, la mayoría contestó que sí consideraba que estas actividades eran importantes para el desarrollo integral del ser humano, lo cual demostraba el interés por este tipo de actividades y justificaba la creación de un área recreativa que promoviera dichas prácticas.

En cuanto a las cinco actividades recreativas de mayor interés por parte de la población estudiantil, los resultados demostraron que, en orden de prioridad fútbol sala, campamentos, baloncesto, cine y paseos fueron las más aclamadas por el sexo masculino. En cuanto al sexo femenino, los datos demostraron que aeróbicos, cine, teatro, campamentos y paseos fueron las más gustadas. Y a nivel general, tanto para hombres como para mujeres, el orden fue el siguiente: fútbol sala, cine, campamentos, paseos y aeróbicos. La investigación no señala las variables que se determinaron ni los objetivos propuestos. ¿Cuál fue el fundamento objetivo del programa propuesto? ¿Qué justificación pedagógica posee?

## **1.2. Resúmenes de investigaciones sobre tiempo libre y juventud.**

Rodríguez y Agulló (1999), a partir de sus monografías sobre estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios, estudian crítica y sistemáticamente estos conceptos fundamentales: juventud, estudiantes universitarios, ocio, cultura, tiempo libre y estilos de vida. Tras una revisión de los enfoques y planteamientos teóricos sobre este campo de estudio, ofrecen una articulación teórica más acorde con el enfoque que precisa el estudio de esta realidad. Todo este análisis fue realizado desde una aproximación psicosocial con un universo muestral constituido por el censo de

alumnos universitarios matriculados en la Universidad de Oviedo (39.851 estudiantes) en el año escolar 1998-1999.

Los resultados indicaron que los universitarios forman parte de un grupo social específico y, aunque no poseen trayectorias socio-familiares significativamente homogéneas, sí cuentan con un capital formativo determinado (estudios superiores), ofrecido por la institución a la que pertenecen (Universidad), que les posibilita y/o determina «un cosmos social, personal y diferenciado». Precisamente, ese entorno e institución a la cual entran a formar parte y en la que permanecen durante varios años, posibilita y ofrece una serie de recursos, programaciones y actividades, al tiempo que el capital formativo, específico de sus carreras, les permite organizar, producir, actuar y seleccionar una suerte de actividades, valores y actitudes (en definitiva, de formas y experiencias vitales) que constituyen lo que se ha venido llamando su estilo de vida propio.

Este estilo de vida universitario del cual forman parte y, al mismo tiempo, con sus acciones y comportamientos, transforman y reproducen (construyen) representa la forma particular de vivir su vida cotidiana durante unos años. La técnica que utilizaron fue el cuestionario, aunque la variable componente instrumental no queda claro en relación con los objetivos propuestos; se supone que puede ser el tipo de salud mental. Convendría conocer los indicadores de cada variable. ¿Cuáles conceptos fundamentales que se tratan a lo largo del trabajo: juventud, estudiantes universitarios, ocio, cultura, tiempo libre y estilos de vida, se encuentran relacionados con la salud física?, ¿Por qué emplearon una muestra tan amplia?

Pérez (2005), a partir de su estudio “Adolescencia, Deporte y Ocio: Análisis y Reflexión”, analiza dos realidades de la sociedad actual sobre las que han llamado la atención en reiteradas ocasiones diversos autores ante la necesidad de ser atendidas debido a la problemática que representan hoy día: una evolución negativa de los hábitos de ocio y tiempo libre de los adolescentes en perjuicio de la realización de actividades físico-deportivas las cuales están quedando relegadas a un segundo plano por el fuerte protagonismo y atractivo que acaparan muchas otras de menor implicación física, y que se puede llamar “actividades de sillón”, como los videojuegos, Internet, la propia televisión, etc., y el concepto de “sociedad del bienestar” que impera en la actualidad, caracterizada por algo en especial es por la búsqueda acrítica de la salud.

Este proyecto fue un estudio multi-centro realizado en cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Santander, Zaragoza y Murcia, con la finalidad de evaluar la situación de los adolescentes españoles a través de múltiples variables relacionadas con la salud. Las variables fundamentales estuvieron relacionadas con el grado de satisfacción de los adolescentes encuestados con las clases de Educación Física, la práctica de actividades deportivas y la preocupación personal por mantener una buena salud. En el estudio que se resalta, no se detallan la población muestral con que se trabajó y la conclusión más importante a que se llega es que la figura del profesor juega un papel fundamental en la labor del profesional de la Educación Física la cual debe reorientarse más hacia otra de igual o mayor valor en la actualidad, como es la de guiar, facilitar o mediar la motivación por la práctica de actividades físicas y

deportivas de los alumnos, en lugar de ser un mero transmisor de conocimientos o entrenador deportivo. ¿Qué fundamento teórico relacionado con los estudios anteriores tuvo la investigación? ¿De qué forma se obtuvieron los resultados cuantitativos?

De Asís (2007), es el director del “Programa de Integración Social a través del ocio” que presentó el Instituto de Adicciones de Madrid Salud, dirigido a los drogodependientes que están en proceso de rehabilitación en los centros de atención de la red del Instituto de Adicciones, con independencia del tipo de tratamiento que sigan y que presentan algún tipo de necesidad, déficit o disfunción en lo referente al uso del ocio.

El programa permite su adaptación a los distintos perfiles de pacientes, al modo como viven y entienden su ocio y a la utilización más o menos adecuada de su tiempo libre. Dentro de las variables que contempla, tales como la edad, el sexo, las experiencias anteriores, el nivel cultural y otras características individuales se distinguen los jóvenes y adolescentes caracterizados por vivir un tipo de ocio asociado a la noche y a la diversión de fin de semana: salir de marcha, acudir a discotecas, bares de copas y otros lugares de esparcimiento. El objetivo fundamental de estas salidas es el encuentro con sus amigos o con otros jóvenes de edades similares con los que compartir estos espacios festivos.

En este contexto se encuentran a menudo circunstancias que constituyen factores de riesgo para el abuso de alcohol y otras drogas, como es la tendencia propia de adolescentes y jóvenes de experimentar un disfrute máximo, una clara tendencia a la uniformidad grupal y la idea compartida de

que es necesario llegar al límite de la noche o de las propias posibilidades para considerarse satisfechos.

Todos estos factores pueden convertirse en elementos que distorsionan su desarrollo integral y su capacidad de hacer del ocio un espacio de colaboración, creatividad, aprendizaje y crecimiento. Para el logro de los objetivos del programa, se propone trabajar en el marco de una metodología participativa, abierta y flexible y con estrategias que faciliten las actividades del ocio, en un espacio de confianza y de colaboración con los usuarios, facilitando una relación empática y de cercanía, con ellos.

Bolaño (2001), presenta un estudio detallado sobre los valores y la recreación en el cual identifica los valores de la recreación, analiza diferentes definiciones que se le han otorgado a la recreación a través del tiempo y redefine el sistema de valores que ésta posee proponiendo un nuevo paradigma teórico con el que se le puede ofrecer nuevas interpretaciones a la promoción de valores en la práctica de actividades recreativas organizadas o dirigidas. En la segunda parte de su trabajo, se exponen las actividades recreativas con sus aspectos característicos, su clasificación, sus áreas, los criterios para la programación. Este trabajo es un material conceptual que propone reorientar el actual movimiento recreativo que existe en Colombia confiriéndole una misión recapituladora con objetivos concretos a desarrollar en los planes, programas y políticas de esa nación.

### **1.3. Resúmenes de investigaciones sobre actividades físico-recreativas y juventud**

Serra (2008), es un trabajo que continúa el curso de investigaciones anteriores relacionadas con la educación física y la promoción de la actividad física y presenta un análisis de los niveles de actividad física habitual de los adolescentes de la provincia de Huesca en España y las barreras que se interponen en la práctica cotidiana de la actividad física de dichos jóvenes. Se trabajan las variables de educación para la salud, factores personales, factores institucionales como las más importantes en la búsqueda de concretar los objetivos propuestos.

El total muestral investigado fue de 759 jóvenes de ambos sexos aplicando una encuesta de tipo “de recuerdo en cuatro tiempos”. Dentro de las conclusiones significativas se pueden relacionar el incumplimiento de las recomendaciones internacionales dirigidas a la práctica de actividades físicas, sobre todo en la población femenina estudiada, siendo el profesor de educación física un agente influyente en la motivación de dichos jóvenes, a la vez que la falta de tiempo por la obligación de cumplir con los deberes extra-clases se interpone como la barrera principal para realizar actividades de esta índole. ¿Por qué el cuestionario aplicado no atendió las diferencias normales de género? ¿Fue confiable la aplicación de cuatro cuestionarios en diferentes tiempos respecto al interés de los encuestados de responder con sinceridad?

Betancur (2009), en su investigación titulada “Identificación de necesidades y tendencias de las prácticas deportivas y recreativas del municipio de Rionegro”, llegó a la conclusión de que al identificar la

participación de la población en las diversas actividades deportivas y recreativas el estudio demostró que un alto número de pobladores del Municipio de Rionegro (70%) realiza un tipo de actividad deportiva; de este grupo poblacional que practica una actividad deportiva, el 54.3 % son hombres, y el 45.7 mujeres.

En los grupos etéreos, en la edad que más se practica una actividad deportiva es la comprendida entre 10- 19 años de edad. Igualmente se encontró que a partir de los 20 años de edad hay una disminución sistemática de la práctica de la actividad deportiva. Evidenció el estudio que las personas de las zona urbana, practican alguna actividad deportiva en un 69.2 % y las personas de la zona rural con un 74.6 %, son más activas. En las mujeres predomina el gusto por caminar con el 22%, seguido del baloncesto con el 10.3%. En los hombres predomina el gusto por el fútbol con el 34.6%, seguido del ciclismo con el 13.4%. Tanto en la zona Urbana, como en la Rural predomina el fútbol con el 18.7% y el 17.6% respectivamente, seguido de caminar con el 17.1% y el 15.1% respectivamente. No obstante, el estudio no refleja la población muestral trabajada y solo señala que la técnica de investigación utilizada fue la encuesta. ¿Por qué no se independizó en el estudio la población joven? ¿Cuáles fueron las variables determinadas? ¿En función de cuáles objetivos específicos se determinó trabajar?

Conde, Reyes, Rodríguez y Sáenz (2009), en su trabajo “Causas y motivos de los bajos índices de práctica deportiva en los jóvenes de Ayamonte y alternativas de programas” expresan que el sedentarismo y el abandono

deportivo se han convertido en una de las grandes preocupaciones de la sociedad en la que vivimos, sociedad que, para combatir dicho problema, demanda la práctica de actividad físico-deportiva como hábito saludable. Como conclusión principal de la investigación, se expresa que parece generalizado el hecho que en la adolescencia se produce una bajada de interés por practicar actividades deportivas, muchos adolescentes prefieren llevar una vida sedentaria o a veces enfocan su energía en actividades que no representan ningún beneficio en lo que se refiere a la conservación de la salud.

Los educadores tienen la obligación de dar a conocer los indudables efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social, por ello la práctica de actividad físico-deportiva va a influir de manera positiva en el desarrollo individual y social de la persona. Ellos señalan que para poder intervenir sobre el abandono deportivo y el sedentarismo entre los jóvenes, antes se debe conocer cuáles son los motivos de práctica de los mismos. Concretamente el estudio en Ayamonte (Huelva) planteó un objetivo general: conocer los intereses de los adolescentes con respecto a la actividad físico-deportiva. La muestra seleccionada fueron los jóvenes matriculados en el instituto público de Ayamonte "León Ortega" y constó de 300 alumnos utilizando como instrumento investigativo el cuestionario. De la muestra encuestada el 100% de la misma opinó que practicar actividad físico deportiva, es benéfica para su salud, lo que es un buena referencia ya que están conscientes de la importancia de practicar actividades de este tipo, para beneficio de ellos mismos, mientras que el 95% señaló la necesidad que tienen de que existan ofertas de actividades cercanas

a sus intereses y así conseguir materializar la idea que tienen con respecto a practicar ejercicio físico y la salud. ¿En cuál o cuáles teorías se basaron para desarrollar el estudio? ¿Por qué se aplicó a una muestra tan pequeña?

Aranzazu (2004), en su tesis de Doctorado titulada “Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva”, se planteó como uno de sus objetivos, de interés para este trabajo, el determinar los motivos esenciales para practicar una actividad física habitual que tienen los adolescentes de la región de Murcia, siendo su hipótesis que los motivos de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia son muy diversos, siendo menores en las mujeres. Se encontró que los varones opinaron que son bastante importantes los siguientes: la diversión (71,5%), el reconocimiento social (69,6%), la mejora de su salud (68,1%), el competir (59,7%), la mejora de su imagen (53,7%), y hacer amigos (46,2%). Por su parte, las mujeres destacaron como motivos importantes para su práctica mejorar la salud (73,2%), la diversión (63,4%), el reconocimiento social (65,1%), mejorar su imagen (55,8%), hacer amigos (48,2%) y, en último lugar, la competición (38,9%).

Según la opinión de los autores, la competición y la diversión se asocian positivamente al género masculino. Sin embargo, no existen diferencias por sexo y edad en los motivos de mejorar la salud, hacer amigos y lograr un mayor reconocimiento social. ¿Cuál fue la población muestral? ¿Cuáles fueron las variables estudiadas?

En suma, las principales variables investigadas en los doce estudios revisados, destacan la importancia que existe en la actualidad entre la relación entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, cuya profundización tanto teórica como práctica es una de las tareas prioritizadas por los investigadores que trabajan el mundo universitario.

## **2. REFERENTES TEÓRICO-CONCEPTUALES**

La tesis que se presenta, posee una orientación crítica, ya que los autores que refiere son en su mayoría críticos o de inclinación marxista y cuyas teorías y conceptos son los aplicados en ella.

### **2.1. Tiempo libre**

La mayoría de las investigaciones relacionadas con el uso del tiempo libre, ocupan actualmente un importante espacio en estudios sociales ya que su incidencia en la satisfacción de las necesidades siempre crecientes de todas las esferas poblacionales se proyecta en un constante aumento demostrándose día a día el apreciable rol que desempeña en la formación de la personalidad humana.

Tanto el hombre como la mujer, cuando se diferencia su naturaleza social, independientemente de su idiosincrasia y cultura, demuestran que su aprendizaje lo realizan a través de un proceso permanente de socialización por lo que se sienten obligados a cumplir con las reglas de su medio y alcanzar seguridad y reputación, además de efectuar sus actividades elementales de vida, y realizar otra serie de acciones, que junto a sus necesidades biológicas salen de las relaciones sociales.

Las motivaciones personales, de pareja, familia o de grupo, en relación con la importancia que un individuo le confiere a estas necesidades, no disfrutan de la misma intensidad y por supuesto, tampoco de la misma preferencia. Es por ello, que cada persona, a partir del fenómeno de su aprendizaje social, va a adquirir una escala propia de estimulaciones que son las que lo orientarán a disponer cuáles serán las necesidades que querrá satisfacer, y las que le dedicará un mayor tiempo.

El tiempo libre entonces, se va a convertir en una necesidad social para el hombre y la mujer, pues en determinada medida, de su ocupación racional y útil, obedecerá el papel que va a desempeñar y merecer en su medio social. Se puede afirmar que durante su tiempo libre el hombre o la mujer van a ampliar la posibilidad de realizar diferentes actividades entre las que se encuentran las deportivas y las recreativas, las cuales siempre van a depender de sus intereses, gustos y preferencias personales.

Resumiendo las diversas conceptualizaciones que a través de la historia, el hombre le ha dado al tiempo libre, la autora de esta investigación le describe como una categoría económica y socio-histórica, que incluye la vida espiritual, que es utilizada para distinguir un grupo de actividades vitales, socializadas y sistemáticas que efectúan las personas en los diferentes estratos de la inter-acción social y grupal. Es una manifestación social del hombre en la dinámica colectiva de la familia y el grupo así como en su conciencia social, la cual refleja una estructura económica bien determinada que muestra el nivel de desarrollo histórico y cultural de la época.

Todas las maneras en que el hombre y la mujer emplean su tiempo libre, individual o grupalmente, deben ser objeto de estudio, independientemente de la calificación positiva o negativa que se les otorgue, ya que es la mejor forma de proporcionarle a las ciencias nuevos conocimientos los cuales permitan a la vez, elaborar nuevas teorías y estrategias que desemboquen en el desarrollo de su bienestar social y una mejor calidad de vida.

La teoría crítica del tiempo libre, que es el enfoque que aquí se intenta recuperar, explica que la acción del hombre, es el resultado de haber visto disminuidas sus horas de trabajo; es por eso, las personas que pertenecen a un grupo determinado socialmente, tienen la oportunidad de contar con un fragmento de tiempo social liberado de su carga laboral, el cual puede dedicar, según sus necesidades e intereses a su realización humana; lo que en otra postura se interpreta como descanso, diversión y desarrollo personal, funciones heredadas del ocio propuestas por (Dumazedier, 1978,11).

No obstante la definición personal ofrecida, se deben señalar algunos aspectos filosóficos importantes dentro de la actuación del individuo en su actividad diaria y sistemática pues ésta, se va organizar de variadas y diferentes maneras, nutriéndose de un modo de vida familiar heredado de sus progenitores y condicionada por la personalidad de sujeto que obligatoriamente va a caracterizar su conducta y actitud.

El concepto de tiempo libre no se puede contextualizar ni conceptualizar de ninguna manera de forma arbitraria, porque para ocupar un tiempo determinado en aspectos no laborables o de estudio, es condición necesaria disponer de tiempo libre. Cuando se menciona al tiempo libre, dice (Pedró,

1984, 31): “nos referimos a un tiempo en el que no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades.”

Y continúa explicando dicho autor:

Podemos definirlo con relación a la educación como espacio formativo, tratándose simplemente de un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, un espacio temporal en el que debemos ahondar, partiendo en principio de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar propuestas educativas. (Pedró, 1984, 31).

Por su parte, (Cervantes, 2004, 42), explica que existen tres posiciones o enfoques desde donde se puede estudiar el tiempo libre, la subjetiva que es la que prioriza el concepto del ocio, la objetiva, la cual se encuentra directamente dirigida al tiempo libre y la holística, que busca de integrar a las dos anteriores.

Debe entenderse como una premisa esencial la cual se detalla:

... que las actividades del tiempo libre no constituyen un complemento de la vida seria, como muchas veces se afirma, sino que son tan imprescindibles como la calidad del trabajo o de la propia vida. La persona que por cualquier razón no tiene a su alcance las posibilidades mínimas de satisfacer las necesidades recreativas vive en un estado de alienación y anormalidad que constituirá una seria alteración y, en consecuencia, un deterioro en su calidad de vida. (Suárez, 2002, 27).

El tiempo libre siempre va a estar condicionado por los ritmos que impone el tiempo social, que es el resultado de la ineludible inclusión de la persona en la sociedad. El tiempo personal, que surge de la libre expresión de la persona dentro de la sociedad, también condiciona el empleo del tiempo libre. Por lo tanto, el estudio del tiempo libre tiene obligatoriamente que tomar en consideración la rutina de los quehaceres diarios, los días de trabajo y festivos, los periodos vacacionales, etc.

Es esencial llamar la atención con la afirmación de que el deporte y la actividad física siempre han conformado una parte del tiempo libre del individuo pues, desde su infancia el ser humano ha tenido que aprender la relación que existe entre la práctica de actividades físicas y un buen estado de salud.

La importancia de que toda persona tenga un tiempo libre y el mismo lo ocupe en actividades provechosas para la formación de su conducta y su carácter, tiene además un perfil preventivo de algunos de los desarreglos que inquietan a la sociedad y al individuo como son la depresión, la soledad, el aislamiento, el alcoholismo, la drogadicción, enfermedades ocasionadas por el sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Dichas circunstancias, de por si ya difíciles y negativas, hacen que el tiempo la actualidad sea considerado también como una exigencia de todos los estratos sociales y de todos los grupos de edad.

Todos los estudios revisados para esta investigación, de una u otra manera recogen la importancia que tiene para una mejor calidad de vida, la mejora cualitativa y cuantitativa de la utilización del el tiempo libre. "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre." (Suárez, 2002, 29), aunque este tipo de tiempo va a derivar en un tiempo más amplio el cual va a comprender a toda la sociedad, señalado como "tiempo social".

## **2.2. Tiempo social**

Existe en los tiempos actuales una necesidad insoslayable de que la sociedad pueda proporcionar diversas actividades las cuales puedan aportar al desarrollo de nuevas generaciones más saludables, físico, multilateral y

armónicamente. Esta afirmación se ha convertido cada vez más en una exigencia cotidiana de la sociedad.

El hombre y la mujer, pueden trabajar diariamente un número específico de horas y descansar luego de terminada su jornada laboral, pero hoy en día, necesita además de un tiempo que le ofrezca la posibilidad de incrementar sus conocimientos científicos, técnicos, humanistas, que lo mantendrá de manera constante creciendo intelectualmente como una base necesaria de la reproducción ampliada de la sociedad. Así, además, se elevará la fuerza espiritual al promover el goce cultural por lo que aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye en el presente una tarea de inmensa trascendencia social.

El tiempo social:

...es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico- natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extra-laboral, que se encuentra fuera de la producción material. (Zamora y García, 1986, p. 54)

Fueron estudios más profundos sobre la temática concerniente a la estructura del tiempo extra-laboral, los que condujeron a varios investigadores dentro de las conceptualizaciones de este tiempo, a profundizar en el propio tiempo libre, el cual constituye una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Cuál es?, ¿Qué significa en sí?

Cuando se habla de tiempo libre, primeramente es puntual enfatizar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social y por tanto con su naturaleza económica, antes que con la socio-psicológica, la cual una vez

que se comprueba, va a admitir el estudio sociológico del mismo sobre bases científicas rigurosas.

El tiempo libre de acuerdo con las dilucidaciones que hacen;

[...] es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. (Zamora y García, 1986, 57).

La actividad productivo-material de los individuos, resalta (Martínez, 1995, 16-17), en la cual descansa el fundamento de la sociedad, “[...] determina las formas de vida fuera de la producción, estructurándose la distribución del tiempo social en dos partes fundamentales: tiempo de trabajo y tiempo extra-laboral.”

El tiempo extra-laboral constituye como promedio, continúa (Martínez, 1995, 16-17), aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte, “[...] en una importante categoría social y obliga a analizar (sic) seriamente los elementos que lo componen en su interacción.”

Un análisis de la estructura del tiempo extra-laboral lleva en general a extraer de este tiempo, (como concepto), el propio tiempo libre, aunque para muchos investigadores éste, es el camino que conduce al llamado “concepto residual”. Sin embargo no es menos cierto que a partir de la incorporación del “tiempo extra-laboral” como categoría, se enfatiza y hace más inflexible la complejidad de la definición conceptual del tiempo libre ya que, por una parte

lleva a la delimitación en principio de los elementos relativos o no al tiempo propiamente libre y, lo que es más importante, en la condiciones sociales actuales, a la búsqueda de reservas de tiempo libre dentro de la esfera extra-laboral.

El tiempo es un constructor de la sociedad hecho por y para ella, se puede considerar como una referencia organizativa de todas las actividades y aspectos que rigen la vida humana. Los tiempos sociales,

[...] están todos en mayor o menor medida condicionados por las necesidades que los demandan y los criterios que los estructuran. La separación básica entre obligación (trabajo, familia, casa) y libertad (ocio) es una simplificación que rechaza, por cuanto libertad y condicionamiento no se oponen. (Munné, 1980, 34).

La obligación radica en que la acción es establecida desde fuera llamada “hetero-condicionada” y la libertad se basa en que el hombre se condicione así mismo “auto-condicionada”. Para (Munné, 1980, 34); “todos los tiempos sociales son tanto auto-condicionados como hetero-condicionados.” En este sentido, Munné (1980) distingue cuatro tipos de tiempo social:

- El tiempo psico-biológico, ocupado por las conductas cuyo objeto es la satisfacción de necesidades biológicas y psíquicas básicas del individuo (sueño, nutrición, etc.). Es un tiempo de individualismo y casi enteramente hetero-condicionado.
- El tiempo socio-económico, empleado en las actividades laborales, derivadas de las necesidades económicas. Es un tiempo forzosamente hetero-condicionado.
- El tiempo socio-cultural, el cual se dedica a las acciones que demanda la vida sociocultural (visitar amigos, cuidar a los hijos, ir a la Iglesia...). Es

un tiempo en el que el hetero y auto-condicionamiento aparecen entremezclados.

Munné explica que esta clasificación no se puede suponer como excluyente; es más, cada tipo de tiempo puede ser generador de los demás y es copartícipe de los otros. Se trata, de un proceso continuo, que formula la interrelación existente entre las diferentes cualidades temporales, teniendo en cuenta la inmensa complejidad del tiempo social de nuestras comunidades.

Resulta significativo lo que (Munné, 1980, 37-38) señala: “Los tipos básicos de tiempo social no dividen la temporalidad en partes. Únicamente indican los diversos modos cómo en ellas se da el condicionamiento”. Y afirma: “el tiempo libre no está constituido únicamente por el tiempo que acaba de ser denominado con tal expresión. También los restantes modos de darse el tiempo social pueden integrarlo”.

La fluctuación hacia el auto-condicionamiento o hacia el hetero-condicionamiento se puede dar en todos los tiempos, incluso en el considerado libre, si bien como reseña (Munné, 1980, 39); éste “está constituido por aquel aspecto del tiempo social en el que el hombre se auto-condiciona con mayor o menor nitidez, su conducta personal y social”.

### **2.3. Orígenes del tiempo libre**

Durante muchos siglos, más de veinte, se han mantenido dos tendencias fundamentales en el estudio del tiempo de trabajo y del tiempo libre. Una viene desde la época griega, Toti, (1986) en Olivares (2002, 15), dice que fueron los griegos quienes manejaban el término “Scholé” para referirse al tiempo libre. La palabra tiene un grupo de diversos significados como “tiempo libre, parada,

descanso, ocio, falta de trabajo, pausa, ocupación de las horas que quedan libres del trabajo y los negocios, estudio, conversación [...]”.

De acuerdo a tales figuraciones señaladas, detalla que Aristóteles escribió:

...la naturaleza misma procura no sólo que podamos trabajar bien, sino que hagamos buen uso del ocio que es, para repetirlo una vez más, el principio de todas las cosas. En efecto, sí, ambos son necesarios, pero el ocio es preferible al trabajo y el fin de él... (Toti (1986) en Olivares (2002, 16).

Al realizar dicho autor una reflexión extensa sobre el concepto, Toti (1986) en (Olivares, 2002, 17), concuerda con lo que Aristóteles definió para la “Scholé” en contraste con el tiempo destinado al trabajo, afirmando que “[...] El tiempo libre no es el final del trabajo, es el trabajo el que limita al tiempo libre. Éste debe consagrarse al arte, a la ciencia y, preferentemente, a la filosofía.”

De acuerdo con lo expresado en los anteriores párrafos, se puede decir que a través del concepto de estilo de vida o más recientemente “calidad de vida”, la sociedad moderna actual, trata de asumir la influencia de las ideas, los deseos y las imágenes, y no sólo de los factores socioeconómicos, a los efectos del tiempo libre sobre los comportamientos de la vida cotidiana.

Es éste el concepto en el que se sitúa o se busca la explicación del origen del tiempo libre en el marco de la plena vigencia de la noción de estilo de vida de las sociedades post-industriales aunque si se tiene en cuenta el concepto de “habitus” que ofrece (Bourdieu, 1991, 38), las pautas de las actividades relacionadas con la diversión, con el disfrute del tiempo libre, conforman estilos de vida en conexión todavía hoy, con muchas personas y

entre ellas, con algunos investigadores, que consideran el ocio también, como un sinónimo de tiempo libre.

Esta noción si tiene su origen en la modernidad, a pesar de que si se indaga sobre tiempos anteriores (en siglos), se va a encontrar lo que en las sociedades actuales se determina como una referencia más directa del origen del tiempo libre pero con conceptualizaciones que incluyen la visión actual por lo que el ocio, entendido así, se asocia al trabajo y es considerado habitualmente bajo una tesis contraria.

Sin embargo, un estudio profundo de los trabajos recientemente publicados sobre el tiempo libre demuestra la existencia de múltiples enfoques que sobrepasan la relación tiempo libre-trabajo. Así, según (Munné, 1980, 44); se pueden encontrar cinco tipos de tiempo libre:

- Tiempo libre es el que queda después del trabajo.
- Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas.
- Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere.
- Tiempo libre es el que se emplea en lo que uno quiere.
- Tiempo libre es parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto a fin en sí mismo.

Todos estos puntos de vista del tiempo libre esbozados por (Munné, 1980, 45-46); se basan en la asunción de la prioridad del trabajo sobre el tiempo libre, y suponen una reducción del tiempo social. Los intentos por superar esta visión dicotómica del tiempo libre-trabajo se basan en la inclusión

de un grupo de actividades que se encuentran indefinidas entre la “obligatoriedad” y la “no obligatoriedad”.

Aunque las malas traducciones de *leisure* “como recreación en lugar de ocio”, y de *leisure* como tiempo libre en lugar de *free time*, han sido negligencia o desconocimiento de algunos traductores europeos y latinoamericanos, los cuales no han puesto cuidado al retomar los sentidos contextualizados de tales conceptos, provocando confusión en estudiantes y lectores, al respecto se citan autores mal traducidos: Dumazedier, Anderson, Grushin citados en (Munné, 1980, 48); que, con algunas diferencias, señalan la existencia de situaciones en las que el ser humano realiza tareas que no son laborales, pero que tampoco pueden considerarse contenido-empleo del tiempo libre.

No es, pues, un tiempo libre, sino más bien un tiempo de semi-libertad. Las obligaciones familiares y religiosas, los eventos y ceremonias sociales, etc. son ejemplos de lo que Dumazedier denomina semi-ocios, en la medida en que existe cierta obligación externa, pero no se pueden incluir dentro de las obligaciones laborales.

#### **2.4. Conceptualización del tiempo libre**

Para comenzar a referir algunas de las diferentes y más importantes conceptualizaciones que ha recibido el tiempo libre, hay que detallar primero la significación que de tiempo ofrece Cervantes, (2004). Dicho autor señala que:

Toda actividad siempre está relacionada con el concepto de tiempo, es decir, que toda actividad tiene frecuencia (cantidad de veces que se practica), época del año en la que se practica, momento del día en la que se lleva a cabo.(Cervantes, 2004, 43)

Dicho autor explica que el enfoque objetivo del tiempo libre tiene dos factores que lo distinguen:

- La noción de tiempo discrecional o residual. (Aspecto objetivo).
- La idea de libertad. (Aspecto subjetivo).

El concepto de tiempo libre no es una concepción que se sitúe de forma arbitraria, porque es condición indispensable disponer de tiempo libre para poderlo ocupar en diferentes tipos de actividades. Cuando se menciona al tiempo libre, dice (Pedró, 1984, 36); “[...] nos referimos a un tiempo en el que no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades;” y continúa explicando:

Podemos definirlo con relación a la educación como espacio formativo, tratándose simplemente de un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, un espacio temporal en el que debemos ahondar, partiendo en principio de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar propuestas educativas. (Pedró, 1984, 37).

Debe entenderse además, como condición esencial, escribe Suárez, (2002), que las actividades del tiempo libre no constituyen un complemento de la vida seria, como muchas veces se afirma, sino que:

[...] son tan imprescindibles como la calidad del trabajo o de la propia vida. La persona que por cualquier razón no tiene a su alcance las posibilidades mínimas de satisfacer las necesidades recreativas vive en un estado de alienación y anormalidad que constituirá una seria alteración y, en consecuencia, un deterioro en su calidad de vida. (Suárez, 2002, 32)

El tiempo libre está condicionado por los ritmos del tiempo social, que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad. El tiempo personal, que surge de la libre expresión de la persona dentro de la sociedad, también condiciona el empleo del tiempo libre. Por lo tanto, el estudio del

tiempo libre debe tomar en consideración la rutina de los quehaceres diarios, los días de trabajo y festivos, los periodos vacacionales, etc.

Para (García, 2003, 18), el tiempo libre es aquel que: “[...] que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificadas en cinco grupos genéricos, trabajadores o estudiantes, transportación, actividad de compromiso social, tareas domésticas y actividades bio-fisiológicas.”

Para la autora de este estudio, el tiempo libre es “el uso del tiempo individual que cada persona dedica a cumplir un grupo de actividades físicas, recreativas, lúdicas, educativas o turísticas que le permiten formar un desarrollo integral de su personalidad.”

En las prácticas sociales, el tiempo libre siempre ha estado en la palestra de las disquisiciones en la mayoría de los casos, ha sido caprichosamente definido. Su importancia viene dada, entre las diferentes concepciones, por el reconocimiento que del mismo conciben los investigadores de las más heterogéneas propensiones ideológicas. Se puede afirmar que coexisten tantas definiciones como investigadores y autores han descrito al respecto.

Para muchos, la variable medular tiene un porcentaje de objetividad y otro de subjetividad, que incluye también, un sentimiento íntimo de libertad o por el contrario, por el ejercicio preciso y demostrable de las funciones que envuelven un compromiso muy cercano a la realidad y delimitan teóricamente el tiempo libre como:

Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus

miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.(Zamora y García, 1988, 59).

El tiempo libre también,

[...] es una percepción que manifiesta distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, que define las condiciones de vida de la población, la reproducción de su capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Éste crea, una imprescindible necesidad para la persona y en cierto modo, sobre su empleo racional y útil, tendrá que ver el papel que desempeñe el individuo dentro de la sociedad en que se desenvuelve.(Zamora y García, 1988, 60),

Las afirmaciones anteriores, se puede establecer una correlación explícita entre la calidad y la instauración de un estilo de vida en la sociedad, los cuales van a reconocer su relación dialéctica entre la utilización apropiada del tiempo libre y la salud mental y física de cada individuo. Esto quiere decir que: por una parte la realización de acertadas actividades físico-recreativas van a mejorar la salud disponiéndolo a un pleno disfrute de la vida y por el otro, una buena salud va a facilitar un mejor y mayor aprovechamiento del tiempo libre.

Entre otros autores que han trabajado las conceptualizaciones del tiempo libre, se puede señalar a (Petrovich, 1980, 22), quien reflexionó sobre el mismo como: “[...] una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.”

Importante también fue la definición de (Marx, 1866, 55), quien atribuyó al tiempo libre dos desempeños fundamentales, "la de ocio (a la que se llama reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas."

Aunque todavía hoy se continúan planteando interrogantes no respondidas del todo por sociólogos, psicólogos y otros investigadores sobre las más certeras definiciones del tiempo libre, se puede también resaltar la que ofrece (Grushin, 1966, 62), cuando escribe que: "[...] es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones."

La organización del tiempo libre en la historia de la humanidad, ha variado a medida que ha avanzado el tiempo, y han discurrido las estructuras socio-económicas y sociales en función del desarrollo científico y técnico.

Cada paso que ha sido alcanzado en el desarrollo social, se ha transformado en nuevas mejoras para la vida y la actividad sistemática del hombre y la mujer, por lo que en los tiempos actuales, tan presurosos en el desarrollo de las nuevas tecnologías, es una obligación adecuar los nuevos requerimientos del tiempo libre con el fin de evitar la contradicciones entre el acelerado ritmo de cambio del proceso productivo y la lenta adaptación de los procesos psico-biológicos.

Para tener una idea de las posibles organizaciones que se le puede dar al tiempo libre, hay que señalar indicadores importantes como el ejercicio físico y la práctica de actividades físicas y recreativas, ya que los efectos que las mismas causan en el individuo ayudan de manera significativa a aumentar el nivel de calidad de vida.

El tiempo libre según (Grushin, 1966, 11), tiene tres componentes:

- La magnitud y cantidad total anual.
- El empleo y
- La estructura diaria, de fin de semana y la vacacional anual.

La primera, continúa dicho autor, se determina sumando las cantidades parciales de tiempo libre diario, de fin de semana y vacacional (la estructura); el segundo expresa la cantidad, tipo, frecuencia, sitio, etc., de las actividades que se llevan a cabo en el tiempo libre; la estructura se calcula conociendo en promedio.

- Cuántos minutos u horas libres tiene una persona cada día de la semana (de lunes a viernes).
- Cuánto sábados y domingo.
- Cuántas los periodos de vacaciones (días, semanas, convertidas a horas).

Paralelamente a estos cambios en el orden social ya producidos, dice (Stevenson, s/f, 94) han surgido nuevas corrientes filosóficas que también se han encargado de abordar la temática de la organización del tiempo libre. Entre ellas, se pueden citar a la liberal, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de

la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de "libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir una organización del tiempo libreo puesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que es que permite al hombre o a la mujer, a la posibilidad de auto-expresarse de acuerdo con sus necesidades e intereses.

Ahora bien, en la sociedad actual, un alto porcentaje de la población trabajadora, ejerce actividades productivas dentro de esquemas rutinarios y esa misma conducta dicha población la repite durante su tiempo extra laboral. Por esa razón, el tiempo libre algunos investigadores lo han disgregado y otros lo han prescripto, perdiendo así, su sentido totalizador y creativo; estos autores, afirman:

[...] que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ha ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de hetero-condicionamiento. Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alienación progresiva del hombre. (Zamora y García, 1986, 63).

(García,1986), explica la afirmación anterior desde dos aspectos fundamentales: el psicológico y el social.

Desde lo psicológico:

El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos, personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto. (García, 1986,55-56).

Desde lo social:

Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros. (García, 1986,55-56).

Se debe señalar que ambos aspectos no se encuentran divorciados, sino todo lo contrario, hay una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, en una sociedad no se favorece la relación del hombre con sus semejantes, que no permite todo el desarrollo de sus potencialidades, que no permite el desarrollo de la creación, se convierte en causante de conflictos internos entre los hombres que luego de instaurados, van a obstaculizar la inserción social del individuo en un grupo. De la misma manera sucede a la inversa, desde lo social a lo individual.

Todo lo señalado es admitido para subrayar que no se puede hablar, en ningún sentido ni en ningún momento, del hombre aislado, sino que hay que asociarlo todo el tiempo contextualizado en su medio social, y de igual manera, no se puede contextualizar el marco social sin tomar en cuenta a los hombres y mujeres que lo constituyen.

Por tanto, todas las tentativas que puedan crearse para suscitar un cambio de actitud en el hombre y la mujer, y en los grupos que éste/esta integran, inducirá un proceso permanente de transformaciones en la comunidad, que luego de adquiridas, serán las que reconocerán lo que la persona, como individuo, pueda desarrollar enteramente, en niveles superiores

de creatividad, con una mayor capacidad de gestión, y de auto-condicionamiento.

De acuerdo con lo señalado, cuando se refiere a la importancia de desarrollar las capacidades creativas del hombre en su tiempo libre se dice que:

En la creatividad, en las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros, es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal, de auto-condicionamiento. (Kraus, 2000, 16).

Al tener en cuenta la afirmación anterior, no se puede dejar de lado, el contexto social e histórico que acompaña al hombre, y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan. A pesar de esto, hay que admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión señalada, las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas:

- Promover a la reflexión.
- Propender a una toma de conciencia que permita acceder y disfrutar de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman cualquier comunidad.

Teniendo en cuenta los criterios anteriores, y a modo de síntesis, (Curtis, 1999, 28), enumera las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento de esta problemática:

**Cuadro No. 2: Características intrínsecas del tiempo libre.**

<b>Tiempo libre de: Hetero-condicionamiento Aspecto cronológico</b>	<b>Vs.</b>	<b>Tiempo libre para: Auto-condicionamiento Aspecto significativo</b>
Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no	<b>Vs.</b>	El desarrollo del hombre (y no por el tiempo en sí)
Actitud pasiva o de simple espectador	<b>Vs.</b>	Actitud activa, actor
Despersonalizado (masificación)	<b>Vs.</b>	Personalizado (respeto por lo individual)
Actitud consumista (industria del ocio).	<b>Vs.</b>	Creatividad y autogestión
Actividades pautadas y rutinarias	<b>Vs.</b>	Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo	<b>Vs.</b>	Recreación, gratificación
Conductas estereotipadas	<b>Vs.</b>	Promoción de cambios
Actitud dirigista	<b>Vs.</b>	Autogestión

**Fuente:** Curtis Joseph E. (1999). *Gestión Creativa de Recreación, Parques y Servicios de Ocio*. McGraw-Hill Higher Education.

## **2.5. Volumen o cantidad de tiempo libre**

La concepción del tiempo en las personas varía dinámicamente en relación con sus intereses y necesidades, esta afirmación, ya resaltada anteriormente, significa que a lo largo de la vida y de una manera dialéctica, la noción del tiempo en el individuo tiene que ver directamente, además, con “la actividad que éste priorice”.

Para considerar el volumen o cantidad de tiempo, hay que tener en cuenta la dimensión temporal, objetiva, que es la que le da la posibilidad de que el mismo sea cuantificado. Las diferentes y bastantes investigaciones en la esfera del tiempo libre, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las

poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos. Esas anteriores características y/o cualidades del tiempo libre, son las que van a caracterizar los detalles cuantificables del mismo.

Según (Zamora y García, 1986, 72); “[...] la cantidad de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de veinticuatro horas.” Cuando se analiza esta percepción sobre el volumen o cantidad del tiempo, se puede conceptualizar que dicha magnitud puede ser el presupuesto de un grupo humano que está conformado por una serie de actividades de ejecución habitual y que éstas a su vez, pueden ser determinadas en dependencia de su tipo.

Los estudios sobre el volumen o la cantidad del tiempo, contribuyen información vinculada de forma directa con su magnitud y otros índices numéricos de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales, los estudios sobre el volumen o la cantidad del tiempo son estáticos, es decir:

[...] representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones

subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.(Zamora y García, 1986, 73).

El volumen o la cantidad del tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

Para referirse a la estructura del tiempo libre, resulta necesario citar a Grushin en (Cervantes, 2004, 46), que dice que para que el tiempo libre pueda llevarse a la práctica, o hacerse realidad, necesita de dos componentes, la infraestructura y la superestructura. Cervantes lo detalla así:

La infraestructura del tiempo libre la componen una base material y otra organizativa. La primera se encuentra referida a los medios físicos con que una persona o grupo cuenta mientras que la segunda se relaciona con las posibilidades organizativas con que esa persona o grupo cuenta.

Cervantes trata de explicar la superestructura cuando dice que Grushin no la especifica, y le incluye como componentes el contenido, la magnitud, empleo y estructura. Al describir cada uno de ellos, expone que la magnitud es la cantidad total del tiempo libre de que una persona o grupo dispone; el empleo tiene que ver con las actividades reales que se realizan en ese tiempo; el contenido es el total de actividades que en ese tiempo, potencialmente se pueden realizar y la estructura es la cantidad de tiempo que se tiene libre tanto individual como grupalmente a diario, los fines de semana y en los períodos de vacaciones.

## **2.6. Contenido del tiempo libre**

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es el verdadero contenido que le da a su tiempo libre, en función de la utilidad que el mismo represente para su desarrollo individual, familiar o social. Incuestionablemente, con el rápido desarrollo científico-técnico que a diario ofrece nuevos cambios y productos que ayudan a mejorar la calidad de vida, son necesarios más estudios científicos que aumenten el conocimiento sobre cómo facilitar la participación en programas de actividades que conlleva un tiempo libre, consiguiendo que adquieran un estilo de vida activo y se mantengan a lo largo de la vida.

Debe entenderse como premisa fundamental, que las actividades del tiempo libre no constituyen un complemento de la vida seria, como muchas veces se afirma, si no, que son tan imprescindibles como la calidad del trabajo o de la propia vida. La persona que por cualquier razón no tiene a su alcance las posibilidades mínimas de satisfacer las necesidades recreativas, escribe (Suárez, 2002, 38), “[...] vive en un estado de alienación y anormalidad que constituirá una seria alteración y, en consecuencia, un deterioro en su calidad de vida.”

El contenido del tiempo libre, se encuentra condicionado por los ritmos del tiempo social, que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad. El tiempo personal, que surge de la libre expresión de la persona dentro de la sociedad, también condiciona el empleo del tiempo libre. Por lo tanto, el estudio del tiempo libre debe tomar consideración la rutina de los

quehaceres diarios, los días de trabajo y festivos, los periodos vacacionales, etc.

Se puede destacar que el deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del ser humano. Esto se ha debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación que existe entre la práctica de actividades físicas y un buen estado de salud. En tal sentido, según (García, 2003, 44), aunque las áreas relacionadas con las dimensiones sociales y culturales del bienestar han perdido importancia en el establecimiento de prioridades presupuestarias de los países llamados del primer mundo, se está abriendo una nueva etapa en la política científica y tecnológica, en la que se trata de impulsar de forma decisiva el tipo de desarrollo globalizado, que busca que la sociedad avance a una era llamada post-industrial, de la información y de los servicios.

Muchos países latinoamericanos incluyen por primera vez entre las áreas prioritarias de sus planes y presupuestos anuales, la intención y preocupación por ofrecer a sus ciudadanos la posibilidad de inclinarse por buscar actividades del tiempo libre, útiles y formadoras dando origen a numerosos estudios sobre estilos de vida, hábitos deportivos, culturales, recreativos de la población en general.

Algunas consideraciones significativas sobre la evolución de la ocupación del tiempo libre y las actividades preferidas por el alumnado de educación secundaria post obligatoria en España, lo resalta (García, 2003, 56), el cual escribe que según este estudio, los alumnos siguen dedicando de manera prioritaria el tiempo libre de los días lectivos a actividades de ocio; en

los fines de semana, emplean su tiempo libre en actividades de relación social y diversión; durante las vacaciones de verano, ocupan su tiempo libre en actividades físico-deportivas, como también hacen en los periodos vacacionales de semana.

(García, 2003, 57-58), dice que en los fines de semana, la totalidad de los grupos de edad expresan dedicar su tiempo libre a actividades de relación social y diversión, aunque se dan aumentos importantes en la categoría de ocio en los alumnos de 16 a 17 años y en los mayores de 21 años.

Durante las vacaciones de Semana Santa, Navidad y puentes todos los grupos de edad, expresa (García, 2003, 57-58), dichos individuos ocupan su tiempo libre de forma prioritaria con actividades de relación social y diversión, aunque al cabo de tres años se produce un descenso, aumentando las actividades de ocio en los alumnos

## **2.7. Empleo del tiempo libre**

A los efectos de la población estudiada en esta investigación; los estudiantes universitarios, se hacen obligatorio reseñar los resultados que arrojó la investigación aplicada por Rodríguez y Agulló (1999) con los estudiantes universitarios matriculados en la Universidad de Oviedo en el año escolar 1998-1999.

Dichos investigadores detallan que, en líneas generales, los universitarios padecen una dependencia económica bastante mayor que el resto de jóvenes entre 18 y 29 años, si bien disfrutan, en general, de más bienes en sus hogares. En relación con esta diferencia el caso de la computadora fue especialmente significativo (lo había en los hogares del 66%

de los universitarios, usándolo el 80 por ciento de ellos, frente al 34% del resto de jóvenes que dispone de computadora en sus casas, haciendo uso de ella tan sólo el 18% de los mismos).

Por otro lado, los universitarios dijeron disponer de más tiempo libre, tanto los días laborables como los festivos. Las actividades desarrolladas (con frecuencia) por los universitarios, fueron salir con los amigos/as, actividad de claro componente social. Tras ella, fueron mayoritariamente resaltadas las relacionadas con el seguimiento de los medios de comunicación (televisión, radio y prensa escrita) y la lectura de libros.

Así, los medios de comunicación merecieron buena parte de la atención de los encuestados. Prácticamente todos ellos (99,3%) declararon ver la televisión, un 77 por ciento de este valor, dijo que la veían todos o casi todos los días, decantándose especialmente por informativos y películas y, tras ellos, y por este orden, las series o telefilms, programas deportivos, documentales y programas musicales. El total de la población juvenil también tiene entre sus preferencias esta serie de programas televisivos, y en mayor grado, el caso de los informativos, lo que permite pensar que a los universitarios les interesa en mayor medida el conocimiento de las realidades que les rodean.

El 96 por ciento de los estudiantes escucha la radio (el 72% todos o casi todos los días), eligiendo para ello la música y, en menor medida, programas deportivos, informativos y nocturnos. El 92 por ciento de los universitarios declara leer periódicos, haciéndolo algo más de la mitad (53%) todos o casi todos los días, proporción superior a la del resto de jóvenes (41%).

La sección de los diarios leída con mayor frecuencia es la de espectáculos, seguida de las secciones de deportes, cultura, vida local y sucesos.

Con referencia a las actividades artísticas y culturales, los jóvenes universitarios muestran más inquietudes de este tipo (visitas a museos, exposiciones artísticas, monumentos...) que el resto de jóvenes, y uno de cada tres estudiantes afirma practicar al menos una de las cuatro actividades artísticas siguientes: fotografía, pintura, cómics y escultura, siendo mayor el número de aficionados a las dos primeras. La realización de este tipo de actividades supone un claro exponente de la mayor creatividad de los universitarios.

A partir de los datos anteriores, se comprueba en este estudio la hipótesis planteada por sus autores, según la cual existe una relación entre los jóvenes que cursan estudios superiores y el tipo de prácticas culturales, de ocio y tiempo libre que realicen. Al examinar la naturaleza y los rasgos específicos de estas prácticas y consumos culturales, se observa que se trata de actividades básicamente más activas, creativas y selectivas.

Es más revelador, concluyen dichos investigadores, el componente cultural de este tipo de prácticas y consumos, en las actividades de los jóvenes universitarios que en las realizadas por otros colectivos juveniles, lo que les lleva a conformar un estilo de vida propio y distintivo. En este sentido, los universitarios forman parte de un grupo social específico y, aunque no poseen trayectorias socio-familiares significativamente homogéneas, sí cuentan con un capital formativo determinado (estudios superiores), ofrecido por la institución a

la que pertenecen (Universidad), que les posibilita y/o determina (un mundo social, personal y diferenciado).

Precisamente, ese entorno e institución a la cual entran a formar parte y en la que permanecen durante varios años, posibilita y ofrece una serie de recursos, programaciones y actividades, al tiempo que el capital formativo, específico de sus carreras, les permite organizar, promover, actuar y seleccionar una suerte de actividades, valores y actitudes (de formas y experiencias vitales) que constituyen lo que se ha llamado su estilo de vida propio.

## **2.8. Interrelaciones del tiempo libre con otras áreas**

El concepto de tiempo libre, como ya se ha detallado anteriormente, ha sido a través del tiempo, objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición final o más acertada diseña numerosas interrogantes que todavía en la actualidad no se encuentran solucionadas por lo que, al abordar esta definición para este estudio, se atiende a un principio que maneja como punto de partida metodológico su estudio como fenómeno social. A tal efecto, se puede señalar lo que (Pérez, Aldo y Colaboradores(1997) explican:

[...] la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.(Pérez, Aldo y Colaboradores, 1997, 32).

La mejora cualitativa y cuantitativa de la vida en el ser humano, está vinculada con lo que en la sociedad actual se llama “calidad de vida”, un

aspecto que a la vez, se relaciona directamente con el tiempo libre; según (Munné, 1980, 18), "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al Tiempo libre". Ahora bien, "[...] la calidad de vida expresa (Waichman, 1993, 26), "[...] es una categoría socio-económica que expresa las características de vida cualitativas, y a diferencia del nivel de vida, expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar."

Específicamente al hablar de "calidad de vida" se le puede hacer desde distintos puntos de vista como son; el económico (ingreso, consumo, etc.), ambiental (calidad del aire, agua, etc.), el tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico, etc.), el sociológico (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico, etc.), el biomédico (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica, etc.), el psicológico (salud mental, sensación de bienestar, estrés, etc.).

De cualquier manera, el determinar lo que se entiende por calidad de vida no resulta una tarea fácil pues dicha definición, es opinión personal de la autora de este estudio, como cualquier otra referida a una actividad encargada de una práctica social, es por naturaleza un concepto discutible, específicamente elaborado en virtud de las heterogéneas disciplinas científicas que existen, o desde las disímiles perspectivas teórico-prácticas que dogmatizan distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses.

A los efectos de esta investigación, se determinó dicho concepto en concordancia con la significación genérica del mismo, que lo formula (Totti, 2001, 33) de la manera siguiente; "calidad de vida es procurar y llevar una vida

satisfactoria.” En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales.

Ahora bien, uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a modos más activos, los cuales se podían ver expresados en anteriores estilos que conllevaban a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No fue hasta hace pocos años, cuando se entabló una relación entre el ejercicio físico y la salud, y por tanto, a considerar el ejercicio físico cotidiano, diario, como una eficiente medida para la prevención de enfermedades de distinta índoles además de utilizarlo como una terapia o tratamiento seguro en enfermedades bien definidas. Los primeros estudios que se refirieron la calidad de vida y su vinculación con el ejercicio físico son relativamente recientes, explica (Hernández, 1994, 21), ya que “[...] sus inicios se sitúan a principios de la década de los setenta, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios.”

Los especialistas que primeramente mostraron su interés en este campo de estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar, desde el ámbito de la medicina y poco después lo hizo la psicología, en este caso desde la “Psicología de la Salud” y últimamente desde la “Psicología del Ejercicio”. Desde la medicina, la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dirigidos a estudiar los efectos del ejercicio sobre

la salud. Por su parte desde la psicología de la salud, se han inclinado sus objetivos a experimentar los efectos beneficiosos del mismo, sobre la salud mental.

Algunos autores, como (Guillén, 1997, 31), describen que desde la Psicología del Ejercicio, los estudios se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación desde cualquiera de las áreas reseñadas. De todas formas, escribe Powel (1994),

[...] lo que sí parece ser una certeza incuestionable es que el ejercicio físico, la actividad física o el deporte, como se le quiera llamar, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, pues existen suficientes cifras e información, tanto cuantitativas como cualitativas, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable. (Powel, 1994, 54).

Otro investigador que se refiere también a este cuestionamiento, es Martínez(1995), quien reseña que la combinación de calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen,

[...] una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas-físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libreen otras esferas de la Recreación.(Martínez, 1995, 33-34).

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayuden a formar y educar, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad como lo son la depresión, la soledad, el aislamiento, el alcoholismo, la drogadicción y enfermedades causadas por el sedentarismo o enfermedades crónicas, etc. Esta afirmación, es uno de los motivos por los que el tiempo libre hoy en día ha devenido un aspecto que

puede promover una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

Sobre la base de estos fundamentos, resulta muy objetiva y conveniente, cuando se interrelaciona el tiempo libre con otras áreas, la introducción de dos nuevas concepciones de trabajo, concepciones las cuales se encuentran asociadas a una alternativa estratégica llamada “Pedagogía del tiempo libre”, como otra importante vía del desarrollo de lo social a lo individual.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, explica (Dumazedier, 1988, 11), es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico; “[...] el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.”

Este autor propone que se debe impulsar una cultura del tiempo libre de manera positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación y la riqueza incalculable de la creatividad del hombre, que sea basada en la creación y la participación. De esta forma el tiempo libre no se convertiría en un sector secundario, residual, de la sociedad.

La autora de esta investigación opina al respecto, que bajo este matiz, es posible trabajar la cultura de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los

modelos y los rasgos de la conducta y el pensamiento de lo mejor del hombre. La formación de una cultura del tiempo libre en la sociedad, es la creación de la capacidad del disfrute pleno y diferenciado de las alternativas que la misma sociedad ofrece. Es trabajar mancomunadamente en la formación de un individuo creativo, culto y sano, que pueda conocer acerca de lo que le rodea de la forma más amplia posible, y que de la misma manera, encuentre vías de realización y de expresión en los diversos campos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, dice (Puig, 1995, 41-42), es que “[...] ejercen una acción formativa o de formativa indirecta y facilitada por la Recreación.” Al contrario de la enseñanza, continúa diciendo autor,

[...] las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. (Puig, 1995, 41-42).

Esto quiere decir, a criterio de la autora de este trabajo, que dichas acciones van a influir bajo la representación de actividades formativas que pueden ser de índole psicológica y/o sociológica, las cuales van a funcionar basadas en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con su grupo y los grupos sociales a los que va a pertenecer, con sus sistemas de valores y una ética específica y, sobre todo, operando bajo un criterio de voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus

contenidos, "opuestos" a normas, limitaciones, y obligaciones que sean ajenos a su propia actualidad.

Pero no obstante, la formación no es exclusiva del tiempo libre, continua explicando el autor, dice que,

[...] opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y los sistemas nacionales de enseñanza, la familia, la educación ideológica-social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.(Puig, 1995, 44).

Estas teorizaciones relacionadas claramente con la cultura del tiempo libre, necesariamente tienen que estar prefijadas y acompañadas a la vez de una educación para el tiempo libre pues la formación, bajo los criterios expuestos, resulta ser la consecuencia de dos imprescindibles factores que son la Educación y la Cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

Es por ello que la formación "para el tiempo libre", debe convertirse en una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica y colectivista del individuo. En el tiempo libre se van a adquirir y a asimilar muy rápida y enérgicamente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral,

[...] los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad. (Fuentes, 2001, 15).

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre, dice el citado autor,

[...] es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad. (Fuentes, 2001, 117).

La educación para el tiempo libre resulta ser una formación en el individuo, para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen cinco factores esenciales que son la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta pública y privada para el tiempo libre. Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes (en la Universidad).

La llamada “Pedagogía del tiempo libre”, constituye una excelente alternativa estratégica y se encuentra muy ligada a la función educativa que posee el mismo, pues de acuerdo a (Dumazedier, 1988, 21): “[...] la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.”

Una de las claves que conlleva la organización de las actividades también se va a convertir en una de las claves del progreso de la educación y a la vez, por medio de las actividades recreativas, el individuo puede va a poder alcanzar los conocimientos que necesita y desarrollar sus capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas que permitan de la misma manera y para lealmente mejorar la calidad de dicho desarrollo. Por lo que en la actualidad se ha hecho una situación imprescindible el conquistar una educación para el tiempo libre, de manera tal que ésta enseñe y permita una mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que se realicen se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. La mejor forma de alcanzar este objetivo:

[...] mediante las actividades recreativas, pero éstas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad. (Dumazedier, 1988, 25-26).

Un aspecto conceptual muy importante resulta para los efectos de este trabajo, es dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre: “Educar en el tiempo libre” es aprovechar ese tiempo como marco de alguna actividad educativa.

Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la Recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

Cuando se señala al “Educar para el tiempo libre, este aspecto, y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, ya que se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

Esta meta puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus

objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, todo lo contrario, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre, es decir por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que se le atribuye a la recreación, es basada en las dos consideraciones siguientes:

- La relación existente entre Recreación y Educación.
- Educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el “en” y el “para”) sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre. Se conoce que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo. En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía. En síntesis, a la Pedagogía del tiempo libre debe:

- Incentivar sin presionar.
- Asistir sin coaccionar.
- Apoyar sin limitar la independencia y autonomía.

Otra de las interrelaciones del tiempo libre con otras áreas tiene que ver con la “Recreación”, según (Waichman, 1993, 31), su definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, es: “Desde la visión pedagógica -no didáctica- y desde el sistema educativo -no desde el punto de vista individual o personal- podemos definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre”. Y continúa expresando:

Desde esta óptica, la Recreación será un subsistema de la Educación No Formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc. Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista. (Waichman, 1993, 31).

Dice Romero (2010), citando a (Salazar, 2007, 5), “La recreación es un conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas.” Ese tiempo libre del que se habla, la autora lo precisa como “la porción de tiempo no dedicada al trabajo, a responsabilidades relacionadas con el trabajo, a formas de cuidado personal o a obligaciones familiares y sociales”. Por su parte, continúa citando Romero (2010) a Roque (1999, 6), que el tiempo libre ofrece a las personas la posibilidad de elegir, libremente y sin ninguna presión, actividades que les interesen, motiven y gusten.

[...] además de realizarse en el tiempo libre, se caracteriza porque se organiza dentro del sistema de educación no formal; es decir, consiste en actividades planeadas, pero su realización no conlleva a la

obtención de un grado académico. La selección y participación se hacen de manera voluntaria en dichas actividades. (Romero, 2010, 8).

En referencia a las diferencias y similitudes entre el tiempo de recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que el poder utilizar y disfrutar ese tiempo en actividades verdaderamente recreativas. De la misma forma el ocio será, dentro de tiempo libre, aquel contenido conformado por las actividades y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo; por un tiempo caracterizado por la libre elección y realización de actividades que satisfagan necesidades personales; y por varias finalidades o funciones: descanso, diversión, creación o desarrollo del sujeto.

Escribe Cervantes (2000):

La recreación será dentro de la cantidad o volumen y estructura de tiempo libre uno de sus contenidos, el cual está conformado por diversas prácticas socioculturales que desempeñan un papel recreativo, a las que se les llama: actividades recreativas. Estas, al ser preferidas, elegidas, realizadas voluntaria y placenteramente porque se espera de ellas satisfacción inmediata a necesidades bio-psico-sociales y un estado de bienestar tanto individual como colectivo, se les llama también servicios recreativos, máxime porque son proporcionados de manera sistemática por alguna institución, agencia u organización especializada, que está inmersa en un mercado local, nacional y global. (Cervantes, 2000, 47).

En cuanto a dichos aspectos y en la misma línea de Wearing, Betsy y Stephen (1987), se puede considerar tres elementos:

- El tiempo libre (como tiempo), Neumeyer (1944), Neumeyer y Esther (1936).

- El tipo de actividad (como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades).
- La experiencia vivida (como experiencia), De Grazia (1962), (1963); Neulinger (1971), (1975).

Desde este punto de vista, el Ocio,

[...] se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga, el, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. (Trilla, 1989, 41).

Es, sin duda, expresan (Rodríguez y Agulló, 1998, 32), “[...] uno de los fenómenos psicosociológicos más importantes y característicos del mundo occidental.” Por su trascendencia se considera que debe ser analizado desde una perspectiva multidimensional y al que, si bien la sociología, la antropología y la economía han sido las disciplinas que mayor dedicación le vienen prestando, también la psicología social le ha otorgado su interés, lo cual no debe extrañar, si se tiene en cuenta, como indica (San Martín, 1997, 49), “que en él se ven implicados y/o se producen fenómenos por los que esta rama está enormemente interesada: estereotipos, actitudes, prejuicios, relaciones intergrupales e interpersonales, calidad de vida, etc.”

Así mismo, existen diferentes definiciones, según se relacione el enfoque teórico o de acuerdo con la actitud o el posicionamiento filosófico y científico. A partir de esta conceptualización, el ocio es considerado, dentro de tiempo libre, aquel tiempo que:

- Conformado por las actividades y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo.
- Un tiempo caracterizado por la libre elección y realización de actividades que satisfagan necesidades personales.
- Un tiempo cuya finalidad sea el descanso, la diversión, la creación o el desarrollo del sujeto.

Teniendo en cuenta los objetivos de esta investigación, la autora de la misma subraya y confirma el concepto señalado por (Laloup, 1968, 55), que plantea que “[...] si el trabajo está ligado a la civilización, el ocio se halla unido a la cultura.”

Rodríguez y Agulló (1998), presentan en su trabajo una afirmación que al parecer de la investigadora de este trabajo, resulta válida para los fines del mismo y tiene que ver directamente con la clasificación de las “prácticas culturales y de ocio”, para ellas se ha desarrollado una tipología propia a partir de las cumplidas por las diferentes orientaciones teóricas, las cuales incluyen dentro de las “prácticas culturales” a los medios de comunicación, las actividades artísticas, la literatura, el teatro, la música y el cine.

Dichos autores consideran que en todas ellas se da algún elemento cultural el cual es el fundamento que a la vez las genera (aunque puedan ser desarrolladas aparte de ese componente cultural). También en el trabajo de los referidos autores se incluyen como “actividades de ocio” a el deporte, el turismo, el asociacionismo, el esparcimiento nocturno.

Existen otras actividades en la vida diaria que aunque pueden incluir elementos culturales, éstos no son la base en sí misma de la propia actividad

aunque se pueden señalar al mismo tiempo, un grupo de ellas que son consideradas como generales y que pueden desplegarse al mismo tiempo que otras como por ejemplo, conversar, caminar, pasear y otro grupo el que se circunscriben los hobbies, los juegos de mesa y/o de salón, los juegos de azar, etc.

### **3. ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

Al teorizar sobre las actividades físico-recreativas, como fundamento conceptual de esta investigación, primeramente se detallará lo que al respecto escribe (Cervantes, 2004, 41): dice el autor que “[...] es una vertiente o rama de la recreación en general”, y que por ello asume teorías psicosociales propias, adicionándole las teorías bio-médicas. El investigador afirma que existen algunas elementales teorías que explican el fenómeno recreativo general y físico en específico, y señala las siguientes: Teoría del tiempo libre, Teoría de la reproducción y resistencia cultural, Teoría del placer, Teoría del aburrimiento. Teoría de la compensación, Teoría de la educación permanente, Teoría de la salud y Teoría del ejercicio físico.

#### **3.1. Magnitud y características de la recreación**

La recreación como un importante elemento de la cultura general del hombre y la mujer, debe ser tratada dentro de su desarrollo particular con un amplio nivel de consideración consciente individual y grupal, a partir de su relación directa con la economía, la salud y la educación, como esferas prioritarias de la convivencia social.

La recreación es considerada una variable bastante amplia en todas sus aristas, cuyo proceso fundamental es su planificación ya que no puede

perderse de vista, en la consecución de sus objetivos, que éstos, desde el punto de vista institucional y relativos a los propios participantes, según los fundamentos didácticos de ella misma, son a la vez, instructivos y educativos.

Cada actividad planificada persigue los objetivos institucionales y la de los propios participantes, en relación con la postura que asumen en la ejecución de la actividad, los primeros dirigidos a lo cognoscitivo y educativo, en los segundos sus objetivos son netamente cognoscitivos, sin embargo los objetivos en cada actividad se dan en una unidad de lo instructivo con lo educativo.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales que vive América Latina, considera la autora de este trabajo, tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos que se persiguen ante todo en la sociedad que se desenvuelve la persona.

La recreación, se puede leer en Butler (2001), es la disciplina:

[...] que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales.(Butler, 2001, 18).

Por lo que la recreación, es considerada no es sólo una agradable manera de pasar el tiempo libre, sino un positivo aprovechamiento del mismo de un individuo o grupo dentro de la sociedad, de manera que contribuya a un buen desarrollo de su personalidad.

Cuando se estudia conceptualmente la recreación, la misma ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de

quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se equipara con la palabra “juego”, sin embargo no resulta detalladamente lo mismo pues el juego, es considerado una perfil más sencillo de ocupar el tiempo libre mientras que la Recreación es mucho más amplia, más general,

Al estimar esta definición, es apropiado decir que la recreación siempre debe incorporar una fuerza activa que coadyuve al mejor desarrollo de las personas en su totalidad, lo que quiere decir, que el individuo tenga la posibilidad de desplegar perfectamente sus facultades, ya que a través de la recreación, las personas pueden progresar sobre el conocimiento del mundo que les rodea y ampliar su percepción del mismo, lo que ayudará a enriquecer su mundo espiritual.

Para muchas personas, incluyendo diferentes autores especializados en la temática, la recreación tiene además una indicación de placer, mientras que para otros, la palabra es equivalente de diversión, de entretenimiento o descanso. No obstante los divergentes criterios, si hay consenso en la actualidad acerca de que la recreación es una materia formativa y enriquecedora de la vida humana.

La llamada acción de “recrearse”, constantemente ha sido una necesidad del hombre y la mujer, porque mediante su ejecución, la persona manifiesta sentimientos de felicidad, de satisfacción inmediata, de su mejora espiritual y material en relación con su personalidad. Los individuos declaran que además, cuando se recrea, se enriquece su autoridad profesional, cultural, deportiva y social. Por lo tanto, por la magnitud que se le otorga, no solo desde

el punto de vista deportivo o artístico, sino además terapéutico, profiláctico, y cognoscitivo, el estudiar la recreación desde una visión científica, va a resultar sugestivo pues hay que evaluar de manera explícita, sus principales características psicológicas y sociales de este fenómeno.

Al evaluar este concepto, se puede señalar que en el mismo no queda claro fenómeno que debe ocurrir respecto al auto-desarrollo individual que la recreación debe facilitarle a la persona, en el cual, ésta pueda expresar de manera libre y amplia sus sentimientos, su encuentro personal con su propio yo, que a la final, es la vía mejor y más directa para que alcance su plenitud, su felicidad mientras que lo motiva a una participación consciente y responsable en la vida social.

Otra definición importante la ofrece Kraus (2000), cuando escribe que:

[...] la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.(Kraus, 2000, 34).

Otra importante conceptualización la expresa (Salazar, 2007, 5), dicho autor dice que: “La recreación es un conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas.” Ese tiempo libre del que se habla, (Salazar, 2007, 2), lo define como “la porción de tiempo no dedicada al trabajo, a responsabilidades relacionadas con el trabajo, a formas de cuidado personal, o a obligaciones familiares y sociales.”

Por su parte, (Kraus, 2000, 30), agrega que el tiempo libre ofrece a las personas la posibilidad de elegir, libremente y sin ninguna presión, actividades que les interesen, motiven y gusten y que la recreación en los estudiantes, además de realizarse en el tiempo libre, se caracteriza porque se organiza dentro del sistema de educación no formal; es decir, consiste en actividades planeadas, pero su realización no conlleva a la obtención de un grado académico.

### **3.2. Principios y funciones de la recreación**

La recreación como una variable magnitudinal, tiene una intención general y específica que traspasa los límites de la participación. Ella además, persigue por sí misma fortalecer los valores, los principios, las creencias y todos aquellos aspectos que resultan sinónimos del crecimiento integral de del hombre y la mujer, así como de la sociedad en que se desarrolla.

Con respecto a sus principios y funciones, la recreación recibe numerosos criterios; (Hernández y Gallardo, 1994, 19), indican que la recreación significa actualmente, "...la necesidad del ser humano de realizar una actividad vital que constituya un complemento a su formación."

La recreación también se le puede vincular con los grados académicos, (Kraus, 2000, 18), alude que: "[...] las personas con mayor nivel educativo tienden a involucrarse más ampliamente e intensamente en una variedad de formas de recreación. Aquellas personas con educación universitaria, participan más frecuentemente en actividades al aire libre, que quienes tienen solo educación secundaria." En los centros educativos, la recreación cumple un papel fundamental, resalta Romero (2010), y pone como ejemplo que en la Dirección General de Actividades Deportivas y

Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se declaró que:

[...] el deporte y la recreación representan una importante alternativa para sus estudiantes, ya que aprovechan el tiempo libre de una manera sana y consiguen otros beneficios, como obtener experiencia y aprendizaje en la búsqueda de la auto-superación, el triunfo y la identidad que, de acuerdo con sus impresiones, son elementos de gran valía, tanto en la faceta profesional como social.(Romero, 2010, 103).

Dicha declaración se hizo, teniendo en cuenta que al participar en actividades recreativas, las personas se divierten sanamente. De acuerdo a esta opinión, (Salazar, 2007, 11), subraya que los participantes de cualquier actividad recreativa se benefician en distintos ámbitos como el físico, el psicológico, el cognitivo, el social, el emocional y el espiritual, consiguiendo siempre resultados y efectos positivos.

Aunque se hace imprescindible tener en cuenta que existe una recreación negativa en contraste con la diversión considerada como positiva. La primera puede dañar a la persona y consiste, según Curtis y Russell, citados por (Salazar, 2007, 16), en actividades y pasatiempos que realizan tanto personas jóvenes como adultas en el tiempo, las cuales no se dedican ni al trabajo o al estudio, y que la sociedad no puede cualificar dentro de sus medidas como buenas o saludables, ya que sus consecuencias son negativas.

### **3.4 Tipología de la recreación**

Son consideradas actividades recreativas, para (Salazar, 2007, 19), “[...] aquellas las cuales se generan durante el tiempo libre, son las actividades

que la persona selecciona y participa de ellas de manera voluntaria y que causan consecuencias positivas en sus participantes.” La participación en ellas dependerá de diversas causas, como por ejemplo los gustos, los conocimientos, la cantidad de tiempo libre, los recursos económicos, etc., que disfruten las personas.

Las actividades recreativas pueden variar según el género. Un ejemplo de ello es el estudio realizado por (Águila, 2005, 32), quien indica que las actividades recreativas dentro de la población universitaria son bastante parecidas, aunque con diferentes niveles de participación. Dicho autor resalta que en su estudio, en cuanto al género, el esparcimiento de las jóvenes universitarias es mucho más cultural, e involucra más a la pareja, a la familia y está más asociado al cultivo de las relaciones sociales.

En cambio, en los hombres universitarios, que es en definitiva la población objeto de esta investigación, el esparcimiento está más relacionado con las nuevas tecnologías, los juegos, la compañía de los amigos, hacer actividades deportivas y ver programas relacionados con el deporte.

(Salazar, 2007, 20-21), detalla además, que existen diferentes tipos de actividades recreativas, y las distribuye de la manera siguiente:

- Deportes, juegos, actividades físicas.
- Actividades artísticas (música, artes plásticas, danza, drama).
- Actividades sociales (fiestas, reuniones sociales, festivales, actividades socializadoras relacionadas con la comida, visitas, conversaciones, clubes, descubrimiento de talentos.

- Actividades al aire libre (deportes y actividades relacionados con la naturaleza, conservación y estudios del ambiente).
- Actividades cognoscitivas (redacción, lectura, oratoria, discusión y estudio de temas, actividades con la computadora, juegos pasivos).
- Enriquecimiento y actualización personal (clases, cursos, talleres, congresos, seminarios).
- Pasatiempos (colección, modelos a escala, etc.) y turismo (paseos y excursiones).

(Salazar, 2007, 20-21), añade que estas actividades se le pueden cumplir de manera personal, en pequeños o en grandes grupos, al aire libre, bajo techo, durante poco tiempo, una sola vez, durante varios años o a lo largo de toda la vida y facilitan que las personas sean más felices y se sientan realizadas. Por otra parte, (Villalobos, 2001, 37), indica que las actividades recreativas; “[...] se pueden realizar de manera activa cuando se ejecuta la acción o pasiva cuando se observa una de estas actividades.”

Pérez (1994), citado por Hernández y Gallardo (2004, 33), completa que las actividades recreativas se distinguen por varios aspectos, tales como que:

- Todo el mundo debe poder participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores.
- Las reglas pueden ser creadas o adaptadas por los propios participantes en el mismo lugar.
- Existen posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, cómo practicarlas, etcétera.

- “Jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás”.

El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasa de ser objeto a ser el medio utilizado para divertirse.

Y termina diciendo que la práctica recreativa no tiene por qué separar el aprendizaje de habilidades, técnicas o actitudes, aunque no sea su principal objetivo, no debe descartarse el esfuerzo físico.

Dentro de los tipos de actividades recreativas, existen formatos los cuales identifican las maneras de ofrecer las actividades recreativas. (Salazar, 2007, 21-22), los clasifica de la forma siguiente:

- Grupos y clubes con intereses sociales.
- Competencias y concursos.
- Paseos y excursiones.
- Actividades especiales.
- Educación.
- Instalación abierta.
- Servicio voluntario.

Esta tipología se va a desarrollar en dependencia de los intereses, necesidades y gustos de la persona o grupo que apetezca disfrutar de una actividad recreativa y, por lo tanto, se van a convertir en un aspecto esencial de la estructura organizativa de un área determinada de recreación, porque según mencionó Salazar, son la mejor manera de ofrecer las disímiles actividades que deseen las personas interesadas.

### **3.5 Teoría de la recreación física**

Esta definición se bosqueja como una referencia esencial y totalmente detallada, aunque popularmente conocida como las tres “D” de Dumazedier, que son:

- Descanso.
- Diversión.
- Desarrollo.

Para (Pérez, 1994, 21), la Recreación Física es “[...] el conjunto actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.”

(García y Ruiz, 1982, 19-21) hicieron nuevas aportaciones sobre parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación, no obstante, éstas son dichas características:

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta independencia para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.

- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo.
- Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción.
- Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

Estos conceptos emitidos por diferentes autores sobre las actividades físico-recreativas no se alejan de la realidad, la autora de esta investigación, confirma que las mismas pueden ser realizadas por todo tipo de personas, de cualquier edad sin importar que la persona, posea alguna discapacidad.

Para ello, solo se debe tener en cuenta los intereses, gustos y preferencias, de los que van a ejecutarlas así como las características de cada persona independiente, en general para todos, va aportar elementos positivos a la personalidad, al desarrollo del cuerpo, de la mente, facilitando la utilización sana y educativa del tiempo libre.

Ahora bien, (Cervantes, 2004, 46-49), explica en su obra que existen tres maneras de entender a la recreación física, las que son derivadas del concepto propio de recreación, estas son, como actividad física sistemática, como actitud ante la actividad realizada y como proceso de participación; y las detalla de la manera siguiente:

La actividad física como recreación física en lo psicológico, según el autor anteriormente señalado, entre otros se caracteriza por:

- Despertar interés en oposición al desinterés.
- Hacer sentir placer en oposición al displacer.
- Provocar alegría en oposición a la tristeza.
- Estado de ánimo agradable en oposición al desagradable.
- Provocar relajación en oposición al estresar.

En lo sociológico, entre otros se caracteriza por:

- Promover la cooperación constructiva en oposición a la competición destructiva.

- Permitir “hacer” en contra de “no hacer nada.”
- Reflejar la vida propia en el sentido físico-cultural en vez de copiar modelos ajenos.
- Seleccionar actividades de un grupo en vez de continuar las tradicionales.
- Son actividades aceptadas socialmente en vez de las que se consideran antisociales.

En lo biológico, entre otros se caracteriza por:

- Favorecer el descanso en vez de propiciar la fatiga.
- Compensar a la persona en vez de descompensar su estado.
- Activar físicamente en vez de propiciar el sedentarismo.
- Adaptarse a las características de la persona en vez de que ésta sea la que se tenga que adaptar a la actividad.

En lo filosófico, entre otros se caracteriza por:

- Beneficiar a la persona en vez de perjudicarla.
- Es una manera de que la persona se sienta feliz en vez de provocarle infelicidad.
- Brinda y contiene buenas cualidades estéticas en vez de mostrar mal gusto.

Un estudio llevado a cabo por (Ruiz et al., 2007, 32-34), pone de manifiesto que los principales motivos están relacionados con la salud, diversión, estética y relajación. No obstante, es difícil responder de manera clara a la mayor o menor participación en actividades físico recreativas, dado

que es el resultado de un complejo proceso de socialización y motivación en el que interaccionan aspectos personales y ambientales diversos.

Según señalan Castillo, Balaguer y Tomás (1997), sin embargo, se hace necesario conocer aquellos estímulos o barreras que conducen a emprender una actividad físico-recreativa, dado que puede ser el punto de partida para diagnosticar un problema en que se encuentra sujeto el individuo y con ello, busca alejarse de manera momentánea, y tras revisar diversos estudios, concluyen diciendo que;

[...] los principales motivos que tiene un individuo para emprender una actividad físico-recreativa se relacionan con la salud, el gusto por la actividad, la forma física y, en menor medida, relacionarse o hacer amigos, aprobación social, mantener la línea, demostrar competencia, el gusto por la competición o liberar tensiones.(Castillo, Balaguer y Tomás, 1997, 67).

(Aznar y Webster, 2006, 18), recogen una serie de motivos que pueden contribuir a desmotivar a adolescentes y jóvenes para practicar algún tipo de actividad físico-recreativa, ellos son:

- Falta de diversión o de respaldo familiar.
- Ausencia de modelos en los que apoyarse.
- Dificultad de acceso a las instalaciones.
- Inexistencia de respaldo en el entorno más cercano, como compañeros, profesores, etc.

Para (De Hoyo y Sañudo, 2007, 17-18), existen la misma cantidad de porqués positivos como negativos que pueden motivar o desmotivar la práctica de alguna actividad físico-recreativa. La autora de esta investigación entiende que estas apreciaciones son coincidentes con las consecuencias de los

factores expuestos por Cervantes (2000) en los planteamientos escritos anteriormente:

Pensar que existen riesgos de lesiones u de otro tipo, sentimiento de incompetencia y de baja eficacia, acceso forzado a la práctica física, aburrimiento en las actividades realizadas, malas condiciones climatológicas, presiones durante la práctica física o percepción negativa de la imagen corporal. De Hoyo y Sañudo (2007, 17).

Señalan estos mismos autores citados, que las principales o más importantes razones para que los adolescentes y jóvenes no practiquen actividades físico-recreativas son “la falta de tiempo, la desgana, la incompetencia motriz y la pereza,” entre otros.

### **3.3. Concepto de recreación física**

Para (Pérez, 1994, 11), “[...] la recreación física es el conjunto actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.” esta definición, aunque bastante exacta para el criterio de la autora de esta investigación, resulta algo general al compararla con los detalles que ofrece (Cervantes, 2004, 46-47), el cual presenta un intento de respuesta, o de definición basada en su experiencia y reflexión de varios años a la vez que basado en su criterio personal desde un enfoque holístico caracterizado por el estudio de otros autores latinoamericanos:

Es la realización de actividades de diversos tipos que ejecutada en un tiempo libre van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Esto le permite al niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto el elemento higiénico y de descanso activo.(Castro, Placeres y Fernández, 2008, 9).

En la ley general del deporte, educación física y recreación física, Ley No. 522, aprobada el 02 de febrero del año 2005 y publicada en la gaceta no. 68 del 08 de abril del año 2005 por la asamblea nacional de la República de Nicaragua, ofrece el concepto de recreación física siguiente:

[...] es la realización de actividades lúdicas que, ejecutadas en el tiempo libre, tomando como marco de acción una instalación, un campo deportivo o los recursos que ofrece la propia naturaleza, para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

La actividad físico-recreativa es básica para el desarrollo y formación de la personalidad, ya que despliega en la persona muchas de sus actitudes para el logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

Con las afirmaciones y conceptos anteriores, se puede reflexionar sobre la importancia de la actividad física y recreativa, por lo que muy importante para el ser humano actual, la toma de conciencia sobre los múltiples beneficios de la actividad físico-recreativa que tiene sobre la salud, que se redundará en una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan muchos jóvenes y adultos.

La actividad físico-recreativa, cabe en todas las edades, desde el niño hasta el anciano pasando por el joven y el adulto; entrando en el campo de lo necesario y expresan:

La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde

el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio. (Aznar y Webster, 2006, 20-22).

La dedicación a la actividad físico- recreativa, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple, por haber realizado dicha la actividad y si se busca la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de a la acción motriz.

Es por ello que se deben transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en el joven, esto radica fundamentalmente en las acciones que se generan para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando. Quien la contrarresta es el movimiento; éste la recupera y la mejora.

### **3.4. Objetivos de la recreación física**

Estos conceptos emitidos por diferentes autores sobre las actividades físico- recreativas no se alejan de la realidad, se puede asegurar que las mismas pueden ser realizadas por todo tipo de personas, de diferentes edades y no importan si son normales o que posean alguna discapacidad, solo se debe tener en cuenta los intereses, gustos y preferencias, de los que van a ejecutarlas y las característica de cada persona e independientemente, para todos, va aportar elementos positivos a la personalidad, desarrollar el cuerpo, la mente, va a facilitar la utilización sana y educativa del tiempo libre.

(Cervantes, 2004, 52-55), dice en su obra que los objetivos de la actividad físico-recreativa son tres

- Sensibilizar y concientizar a la población sobre el contenido de su tiempo libre con actividades físicas sistemáticas. Este objetivo es una respuesta al sedentarismo, a la vida agitada que se traslada a toda la población en sus horas libres, por ello, el poco tiempo libre que se tenga es importante realizar cualquier actividad física por poco importante que se considere.
- Fomentar la vida activa y cooperativa. Está demostrado que una actividad físico-recreativa resulta mucho más placentera cuando se realiza en grupo que de manera solitaria, aumentando la relación, el ánimo y la motivación fortaleciendo la voluntad, que es parte de una vida activa y sana.
- Ayudar a formar sujetos íntegros. también equilibra la realización personal en todas las esferas de la personalidad, incluyendo la corporal y la motriz.

### **3.5. Clasificación de la recreación física**

La clasificación de la actividad físico-recreativa,(Cervantes, 2004, 59-60) la ubica en: Propósitos, Ámbito social, Frecuencia, Carga de actividad, Población, Contenido y Ambiente.

Otra clasificación de las actividades recreativas la ofrece en su concepto de la misma (Salazar, 2007, 68-70), cuando dice que “[...] son las maneras de ofrecer las actividades recreativas. Y dice que se pueden clasificar así:

Grupos y clubes con intereses sociales.

- Competencias y concursos.
- Paseos y excursiones.
- Actividades especiales.

- Educación.
- Instalación abierta.
- Servicio voluntario.

Estos formatos se desarrollan dependiendo de los intereses, necesidades y gustos de la población que desee recibir las actividades recreativas y, por lo tanto, se van a convertir en parte fundamental de la estructura organizativa de un área de recreación, porque según mencionó Salazar, son la forma de ofrecer las distintas actividades que deseen las personas usuarias.

Existe en el mercado, resalta (Salazar, 2007, 68-70), varias áreas que se encargan de promover y fomentar la recreación en los distintos sectores de la población. Una de ellas es de vital importancia en este caso, porque es precisamente la que se encarga de desarrollar actividades recreativas en los centros de estudio. Al respecto, Salazar (2007), menciona que existen diferentes áreas como la comunitaria, comercial, terapéutica, laboral, militar, acuática, municipal, privada y, la que resulta de interés para esta investigación, la universitaria. Esta área, según la autora:

[...] se desarrolla en instituciones educativas. Se ocupa por el bienestar de la población estudiantil y de enriquecer su aprendizaje académico. Incluye la programación de deportes, actividades artísticas y actividades relacionadas con los estudios. Proporciona oportunidades para liberar la tensión causada por la carga académica. (Salazar, 2007, 70).

#### **4. ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INFANTIL MODALIDAD PRESENCIAL, CAMPUS POLITÉCNICO DE LA ESPE**

##### **4.1. Caracterización del estudiante de la Carrera de Educación Infantil de la modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE**

Para poder determinar la caracterización del estudiante de la Carrera de Educación Infantil de la modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE se debe analizar el panorama actual que vive el Ecuador sobre la base de la aparición de un examen universal que todos los estudiantes una vez terminado su bachillerato deben rendir para ingresar a una universidad estatal, no así para las particulares.

El Sistema Nacional de Nivelación y Admisión (SNNA) generó un tipo de evaluación obligatorio en nuestro país que orienta su objetivo a determinar tres aspectos básicos e importantes:

- El desarrollo del pensamiento (Pensamiento abstracto).
- El conocimiento de la realidad nacional, regional y mundial.
- El desarrollo integral del individuo.(Claridad de su proyecto de vida).

Para que el estudiante o la estudiante pueda ingresar a la Carrera de Educación Infantil a Nivel Nacional de las universidades estatales debe alcanzar un puntaje superior a los 850/1000 puntos.

Determinadas las características del marco legal, se deben contestar ciertas interrogantes que permitirán observar de mejor manera al candidato a estudiante y futuro educador, estas preguntas se refiere a sus datos personales orientados a las condicionantes externas:

- Edad al iniciar la carrera y los estudios previos; modalidad de acceso.

- Calificación obtenida en el examen de admisión.
- Orden de preferencia por los estudios de Magisterio y motivos que expresan para elegir esta carrera.

Para poder determinar la caracterización de los estudiantes de la carrera de educación infantil y contestando las interrogantes planteadas con anterioridad se puede decir que:

La edad en la que comienzan los estudios la mayoría de los casos, es inmediatamente a la terminación de los estudios de Bachillerato con edades que van desde los 17 a 19 años para el inicio de sus estudios universitarios, muy pocos sobrepasan los 20 años para iniciar esta carrera.

La mayoría de los estudiantes, han cursado su bachillerato en diversas modalidades sin embargo la gran mayoría son especializados en ciencias sociales, a pesar de que en nuestro país se ha implementado el bachillerato unificado.

Todos los estudiantes han realizado el examen del SNNA y los de las promociones anteriores se han presentado a un examen requerido por la ESPE, en el que tenía como prioridad ver su orientación a una vocación docente y muy específico a la educación infantil. Debemos también resaltar que existen desigualdades entre los futuros estudiantes de la carrera en cuanto al nivel de conocimientos que se representa en la nota de admisión.

#### **4.2. Caracterización de la Carrera de Educación Infantil de la modalidad presencia del Campus Politécnico de la ESPE, Reseña histórica y resolución del CONESUP (SENESCYT)**

La Carrera de Educación Infantil constituye un espacio de reflexión para el análisis científico de las prácticas, experiencias y procesos educativos, hasta

hoy vigentes, para innovarlos y actualizarlos. Responde a los desafíos y complejos problemas de la sociedad ecuatoriana, considerando que los procesos de cambio serán efectivos si se inician desde la infancia. Con este propósito, la Carrera inicia en la modalidad de estudios a distancia, el 22 de marzo del año 2000, y en el mes de marzo del año 2001 se inició en la modalidad presencial, mediante autorización registrada en el CONESUP No 503No199.0, desde entonces, la Carrera de Educación Infantil, de la Escuela Politécnica del Ejército, prepara profesionales capacitados en la formación y desarrollo de niños menores de 6 años, en sus dos modalidades de estudio.

### **Campo ocupacional**

- El/la profesional, en Educación Infantil, está capacitado/a para incursionar en Organizaciones como:
- Centros de Educación Infantil: públicas, privadas, municipales y fiscomicionales
- Gobiernos Seccionales
- Unidades de Desarrollo Comunitario
- Organizaciones nacionales e internacionales no gubernamentales:
- Corporaciones
- Fundaciones
- Asociaciones
- Además, con su formación profesional, puede desempeñarse eficientemente en cargos como:
- Director de Centros Infantiles
- Docente en el aula

- Coordinador/a Pedagógica en educación infantil
- Investigador educativo
- Asesor pedagógico en educación infantil
- Coordinación de proyectos educativos infantiles

### **Perfil profesional**

El/la licenciado/a en educación infantil es un/una profesional con sólida formación científica, técnica y humanista, que contribuye al desarrollo integral de niños de hasta 6 años, atendiendo las áreas y etapas de su proceso evolutivo. Respetuoso/a de los derechos humanos y del ambiente; líder y emprendedor/a, con actitud propositiva para la docencia, investigación y gestión de programas e instituciones de educación infantil estará preparado para:

- Ejecutar procesos de inter-aprendizaje en niños menores de 6 años para favorecer su formación integral, acorde a las exigencias sociales y familiares con responsabilidad.
- Gestiona Centros Infantiles aplicando procedimientos de planificación, ejecución y evaluación.
- Investiga como actitud permanente.
- Promueve una interacción de los miembros de la comunidad.

### **4.3 Descripción del Campus Politécnico de la ESPE**

La ESPE se caracteriza como una institución flexible, innovadora, de alta velocidad de respuesta a los cambios del entorno como producto de la influencia de la globalización y de las nuevas tendencias mundiales; posicionada entre las mejores instituciones de educación superior del país; centrada en el conocimiento científico y tecnológico; donde la planificación, la

evaluación y el trabajo en equipo son parte fundamental de la cultura organizacional para su accionar cotidiano.

La ESPE para su mejoramiento continuo sigue el ciclo natural del desarrollo: Planificar–Hacer–Verificar–Actuar (PHVA). En función de la verificación o evaluación de los resultados del “hacer”, se retorna a la planificación o ejecución (retroalimentación con fines de ajuste y mejora) y se impulsa de esta manera el desarrollo institucional en la dimensión tiempo.

### **Antecedentes**

Debido a los cambios y nuevos escenarios del entorno y la variación en las tendencias evolutivas a nivel nacional, regional y global, es necesario revisar, reajustar o actualizar los planes de desarrollo para asegurar el éxito en el logro de objetivos y metas en las nuevas condiciones y escenarios probables. Lo anterior implica que los planes no deben ser rígidos y requieren modificarse o actualizarse en función de los resultados logrados y de las tendencias mundiales.

Las estipulaciones y las propuestas de cambio en el marco legal y jurídico para los sistemas de educación, generan nuevas expectativas en las organizaciones educativas que lo conforman y se vislumbran en ellas nuevos horizontes. Bajo este contexto y entorno cambiantes, la UDI ha considerado procedente revisar el Plan Estratégico Institucional vigente y realizar ajustes de carácter técnico que permitan asegurar el logro de objetivos y metas institucionales.

### **Marco Legal**

La Escuela Politécnica del Ejército es una institución de educación superior, con personería jurídica, autonomía administrativa y patrimonio propio, de Derecho Público, con domicilio en la ciudad de Quito, y sede principal en la ciudad de Sangolquí; se rige por la Constitución de la República del Ecuador, la Ley Orgánica de Educación Superior; su Ley Constitutiva, Decreto No. 2029, publicado en el Registro Oficial No. 487 del 20 de diciembre de 1977, otras leyes conexas; su estatuto aprobado por decreto ejecutivo N° 1585 del 13 de junio de 2001 y publicado en el Registro Oficial N° 349 del 18 de junio de 2001; los reglamentos internos expedidos de acuerdo con la ley y por normas emitidas por sus órganos de administración y autoridades.

La ESPE como institución de educación superior pública, de acuerdo con la Constitución de la República del Ecuador, tiene que contribuir a la consecución de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo, para lo cual sus Departamentos y Unidades Operativas deben formular programas y proyectos en sus respectivos campos de acción, considerando las políticas y lineamientos que constan en el PNBV para cada uno de los objetivos del mismo.

### **Principios filosóficos**

- La institución se debe fundamentalmente a la nación ecuatoriana; a ella orienta todo su esfuerzo, contribuyendo a la solución de sus problemas, mediante la formación profesional y técnica, la investigación, y el estudio y planteamiento de soluciones para los problemas del país.
- La institución es abierta a todas las corrientes del pensamiento universal, sin proselitismo político, ni religioso.

- La autonomía responsable, cogobierno, igualdad de oportunidades, calidad, pertinencia, integralidad y autodeterminación para la producción del pensamiento y conocimiento en el marco del diálogo de saberes, pensamiento universal y producción científica tecnológica global.
- La búsqueda permanente de la excelencia a través de la práctica de la cultura de la calidad en todos sus actos.
- La formación consciente, participativa y crítica con libertad académica y rigor científico, que comprenda y respete los derechos fundamentales del ser humano y de la comunidad.
- El cultivo de valores morales, éticos y cívicos, respetando los derechos humanos con profunda conciencia ciudadana; coadyuva a la búsqueda de la verdad y forma hombres y mujeres de honor, libres y disciplinados;
- El mantenimiento de las bases históricas de la identidad nacional, para incrementar el orgullo de lo que somos, y así proyectarnos hacia el futuro.
- La conservación, defensa y cuidado del medio ambiente y el racional aprovechamiento de los recursos naturales.
- La práctica de los valores tradicionales de orden, disciplina, lealtad, justicia, gratitud y respeto, en el contexto de la responsabilidad, la honestidad a toda prueba, el autocontrol, la creatividad, el espíritu democrático, la solidaridad y la solución de los problemas mediante el diálogo y la razón.

### **Valores institucionales**

La conducta de todos y cada uno de los miembros de la comunidad politécnica, se mantendrá siempre bajo la práctica de los valores institucionales que se describen en el código de ética.

### **Misión**

Formar académicos, profesionales e investigadores de excelencia, creativos, humanistas, con capacidad de liderazgo, pensamiento crítico y alta conciencia ciudadana; generar, aplicar y difundir el conocimiento y, proporcionar e implementar alternativas de solución a los problemas del país, acordes con el Plan Nacional de Desarrollo.

### **Visión**

Al 2016, líder en la gestión del conocimiento y de la tecnología en el Sistema de Educación Superior, con prestigio internacional y referente de práctica de valores éticos, cívicos y de servicio a la sociedad.

### **Política general**

Orientar el esfuerzo institucional hacia nuestros estudiantes, Fuerzas Armadas y sociedad de forma sinérgica y participativa, dentro de un marco de principios y valores; asegurando la sostenibilidad económica, el mejoramiento continuo en los procesos académicos y administrativos; garantizando el bienestar, la seguridad integral de la comunidad politécnica y el respeto al medio ambiente.

### **Estrategia general**

Innovar y mejorar continuamente los procesos institucionales, trabajando proactivamente y en equipo.

# **CAPITULO III**

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

### **1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Modalidad investigación de campo, diseño correlacional; porque entre las variables se establece una asociación o covarianza en tanto los valores de una de ellas varían con respecto de los valores de la otra y viceversa; persigue fundamentalmente determinar el grado en el cual las variaciones en uno o varios factores son concomitantes con la variación en otro u otros factores. La existencia y fuerza de esta co-variación normalmente se determina estadísticamente por medio de coeficientes de correlación.

Se trata de responder al problema planteado en forma de pregunta general y preguntas específicas. Ej. ¿Cuál es la relación entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, que realizan los estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial del Campus Politécnico de la ESPE durante el semestre de marzo-agosto 2012.

En este caso, para responder a los objetivos, se tuvo que seguir un camino inductivo-deductivo a partir de la formulación de una hipótesis.

A partir del diseño elaborado del plan, se pasó a establecer las variables con su correspondiente operacionalización, de la que salieron las dimensiones e indicadores los cuales dieron la posibilidad de estructurar el instrumento práctico aplicado.

Basados en la operacionalización de variables se establecieron los referentes teóricos y conceptuales relacionados con el sistema de conocimientos y teorías que explican y ayudan a comprender o interpretar la problemática planteada. Antes de este punto, se efectuó una búsqueda bibliográfica tanto impresa como digital, que ayudó a resumir las investigaciones más recientes cuyos aportes se convirtieron en el estado del arte o del conocimiento, y a su vez, permitieron realizar la comparación de los resultados alcanzados en este trabajo.

Los métodos más importantes utilizados que fueron empleados fueron:

- El **Deductivo** con la aplicación, la comprobación, y la demostración.
- El **Analítico** para la división, y clasificación.
- El **Sintético**, para la recapitulación, los diagramas, definición, conclusiones, resumen, sinopsis, y esquema.

### **1.1. Técnicas de investigación**

**La Encuesta** (cuestionario), a partir del cálculo de la muestra aleatoria de estudiantes, se empleó este instrumento, el cual fue diseñado y validado para aplicarlo y obtener las cuantificaciones de los indicadores propuestos en cada variable.

Además de la encuesta, se aplicaron como técnicas de investigación documental la **búsqueda bibliográfica** tanto digital como impresa sobre teorías y conceptualizaciones que en los tiempos actuales se desarrollan sobre el tema vinculado.

Para contrastar o no la hipótesis fue necesario aproximarse a la realidad donde se suscita el problema real (es diferente el problema real que el

problema de investigación, que justificado, delimitado, planteado y definido se convierte en objeto de investigación).

Para aproximarse al segmento de la realidad, se eligió una población, de la cual se obtuvo una muestra por medio de técnicas de muestreo aleatorio; luego se eligió la técnica de encuesta y a partir de la operacionalización de variables, se diseñó un instrumento: cuestionario estructurado, que previamente se puso a prueba (se piloteó), para confirmar su validez de contenido, criterio y construcción (que midiera lo que se deseaba medir) y confiabilidad que según el criterio de (Guarisma, 1995, 85) una medición “es confiable o segura, cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, da iguales o parecidos resultados”.

## 1.2. Población

De la información aportada por el Sr. Director de la carrera de Educación Infantil, la población estudiantil la constituyen un total de 279 estudiantes, de los cuales 270 son mujeres y 9 son varones. Por nivel académico, la distribución se muestra en el cuadro siguiente:

**CuadroNo.3: Población y muestra**

<b>Grado o nivel</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>Total</b>
Primer nivel	27	3	30
Segundo nivel	27		27
Tercer nivel	47	3	50
Cuarto nivel	43		43
Quinto nivel	44		44
Sexto nivel	42	3	45
Séptimo nivel	13		13
Octavo nivel	14		14
Noveno nivel	13		13
<b>Total general</b>	<b>270</b>	<b>9</b>	<b>279</b>

Fuente: Secretaría Carrera de Educación Infantil  
Año: 2012

### **1.3. Procedimiento para recolectar la información y diseño de programa**

La **primera fase** se inició, solicitando al Director de la Carrera de Educación Infantil, el permiso correspondiente para realizar el diagnóstico inicial. Luego de la aprobación o autorización, se procedió a la aplicación de los instrumentos de investigación; para este caso se recolectó la información, se agradeció a la autoridad por el apoyo prestado y se culminó la primera fase llamada “de diagnóstico”.

La **segunda fase** constituyó el procesamiento de la información, su análisis individual, análisis correlacional, para probar o desaprobar la hipótesis, se realizó la discusión y se redactaron las conclusiones.

En la **tercera fase** se realizó una propuesta de programa de recreación física, basada en las conclusiones y recomendaciones de la investigación ejecutada. Finalmente se concluyó con el respectivo informe de la investigación.

## **2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y VALIDACIÓN**

### **2.1. Fuentes primarias**

Se realizó el levantamiento directo de la información a los estudiantes de la carrera de educación infantil modalidad presencial de la ESPE matriz, con el diseño y la implementación de instrumentos se empleó una encuesta (cuestionario) que permitió obtener la información: de la cantidad de tiempo libre diario y de fin de semana y empleo del mismo; al igual que en la preferencia por actividades físico recreativas.

## **2.2. Validez y confiabilidad de los instrumentos.**

La validación está apoyada a partir del juicio de expertos, que son personas con autoridad y conocimiento en metodología. Las preguntas fueron elaboradas en base a la operacionalización de las variables.

## **2.3. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

La Estadística Descriptiva fue trabajada a partir del sistema SPSS, versión 17.0, y su representación de los datos y/o información, se efectuó mediante diagramas de pastel, histogramas, además fueron calculados los respectivos Coeficientes de Correlación.

Obtenidos los datos de los ítems evaluados en el cuestionario fueron tabuladas las tablas de registro:

- La frecuencia se obtuvo a partir del análisis univariado del instrumento, obteniéndose los porcentajes y frecuencias válidas, las medidas de tendencia central (moda, media y mediana), de acuerdo con la categorización de las variables propuestas.
- Las estadísticas descriptivas para el análisis Correlacional se obtuvo a partir de las tablas de contingencia de acuerdo con la categorización de las variables establecidas y se aplicó Chi<sup>2</sup>, correlaciones y ANOVAS.
- Los resultados se expresan en forma cuantitativa y gráfica, tomando en cuenta la categorización de las variables gráficos de barra, gráficos de sectores e histogramas, para el análisis univariado, mientras que para el análisis bi-variado se procedió a tomar los datos obtenidos en la tabla de contingencia, utilizando el Excel para su graficación .

- El análisis e interpretación de cada pregunta se fundamentó en las tablas de frecuencias cuyos resultados arrojaron datos estadísticos que permitieron establecer las conclusiones y recomendaciones parciales del tema investigado.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS Y COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

En este capítulo se trata de confirmar o no la hipótesis propuesta como respuesta tentativa al problema planteado; para ello se hará el análisis estadístico y la interpretación de los datos procesados con el apoyo del paquete SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences* aunque también se ha referido como *Statistical Product and Service Solutions*, Pardo, A., y Ruiz, M.A., 2002, 3).

El análisis se divide en tres momentos; el primero consiste en agrupar los resultados individuales de cada pregunta en dimensiones, según cada variable, para hacer de ellos una descripción estadística; en el segundo momento se hace la correlación estadística de las variables tiempo libre y actividades físico-recreativas a partir de sus dimensiones. El tercer momento implica una discusión general, que permita saber si la hipótesis se confirma o no.

## 1. PRIMER MOMENTO. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DESCRIPTIVA

### Variables socio-demográficas

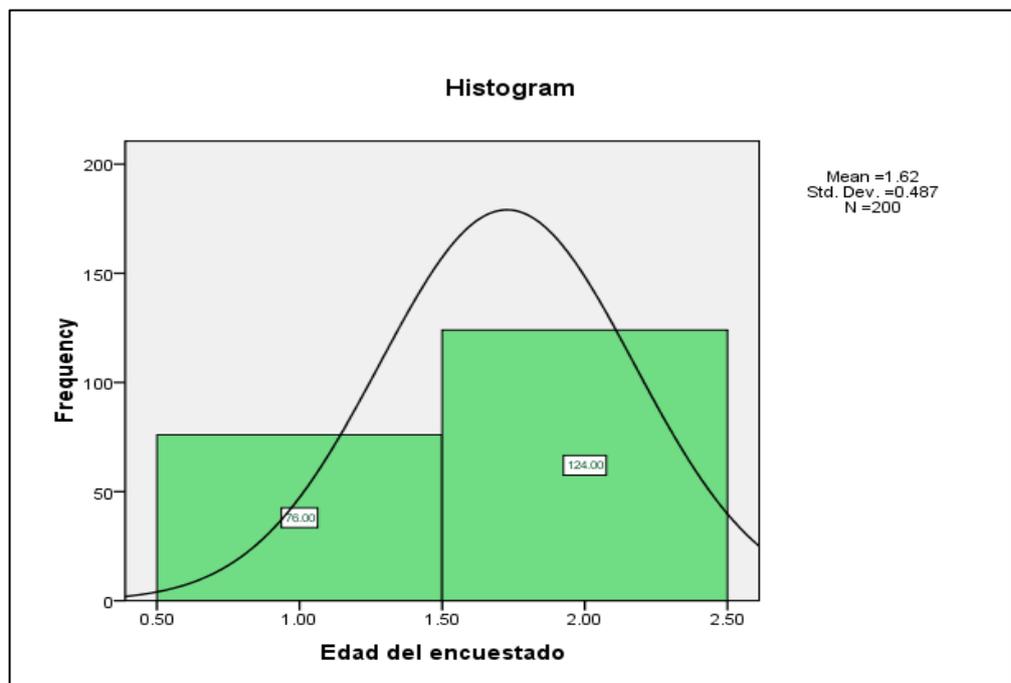
#### P1. Edad del encuestado

TABLA No.1:

		Edad del encuestado			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 a 20 años	76	38.0	38.0	38.0
	21 en adelante	124	62.0	62.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Investigación de campo  
Año: 2012

GRÁFICO No. 1: Edad del encuestado



Fuente: Tabla No. 1

**Análisis.** El ítem o pregunta P1, se refiere a la edad de la muestra encuestada, integrada por 200 sujetos (100%). El mayor porcentaje (62%) lo obtuvieron quienes reportaron tener más de 21 años y el menor porcentaje (38%) quienes dijeron tener entre 18 y 20 años de edad.

**Discusión o interpretación.** Ya que la mayoría de la muestra de sujetos encuestados tiene más de 21 años, cabe la posibilidad de que realicen menor actividad físico-recreativa, según reporta Bolaño (2009), que a partir de los 20 años de edad, hay una disminución sistemática de la práctica de la actividad deportiva y que por el contrario, a menor edad, (entre 10 y 19 años) este tipo de práctica es mayor.

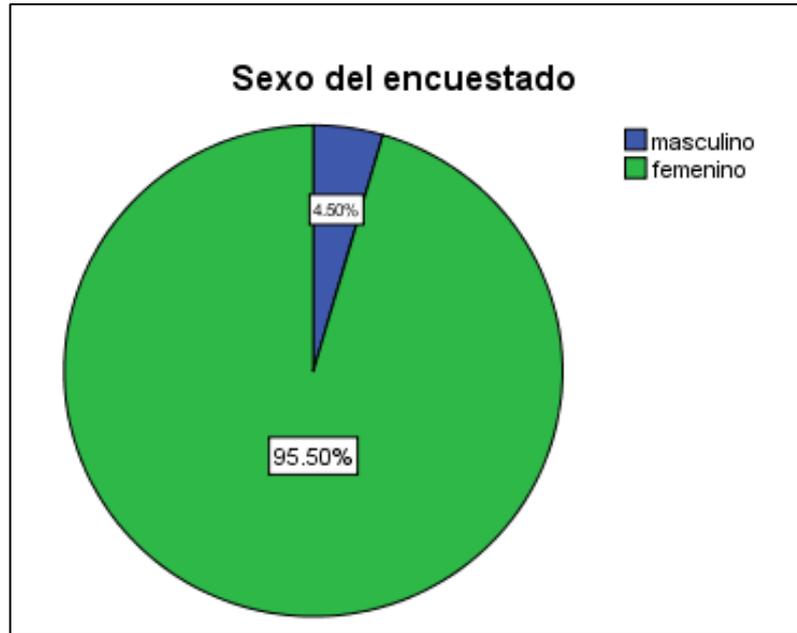
## **P2. Sexo del Encuestado**

**TABLA No.2:**

<b>Sexo del encuestado</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	masculino	9	4.5	4.5	4.5
	femenino	191	95.5	95.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

**Fuente: Carrera de Educación Infantil ESPE semestre Mar-Ago. 2012**

**GRÁFICO No.2: Sexo del encuestado.**



**Fuente:** Tabla No. 2.

**Análisis.** El ítem No. 2 se refiere al sexo de los encuestados; el total de respuestas (200) el 100% (9) declararon ser del sexo masculino el 4,5%, mientras que las restantes 191 expresaron pertenecer al sexo femenino con el (95,5%) de la cifra total.

**Discusión o interpretación.** La muestra de los encuestados (estudiantes de la carrera de Educación Infantil modalidad presencial), pertenecen al sexo femenino (95.50%), lo que coincide con la relación que existe en la matrícula total.

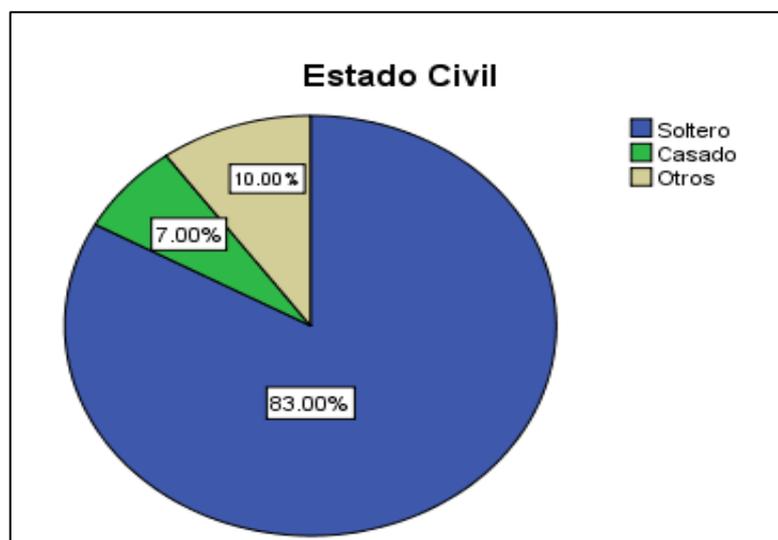
### P3. Estado civil del encuestado

TABLA No.3:

Estado Civil					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Soltero	166	83.0	83.0	83.0
	Casado	14	7.0	7.0	90.0
	Otros	20	10.0	10.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Alumnos de la CEI, ESPE semestre Mar-Ago. 2012.

GRÁFICO No.3: Estado civil del encuestado.



Fuente: Tabla No. 3.

**Análisis.** El ítem No. 3 se refiere al estado civil de los encuestados; el total de respuestas representan el 100% de la muestra, 166 declararon ser solteros, (el 83%), 14 respondieron ser casados (7%) mientras que los restantes 20, dijeron “Otros” (el 10%) de la cifra total.

**Discusión e interpretación.** La mayoría de los encuestados resultaron ser solteros, información que confirma las conclusiones de Rodríguez y Agulló (1999), en su estudio sobre una población universitaria cuando destacan la

importancia de dicho estado civil a la hora de optar por efectuar actividades físico-recreativas.

### Variable Tiempo Libre

#### P4. ¿Dispone de suficiente tiempo libre diario?

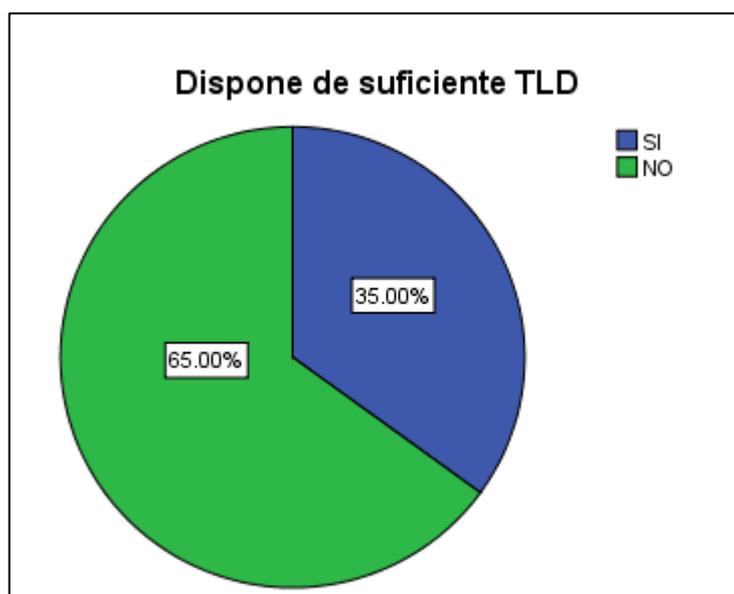
**TABLA No. 4:**

Dispone de suficiente TLD					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SI	70	35.0	35.0	35.0
	NO	130	65.0	65.0	100.0
Total		200	100.0	100.0	

**Fuente:** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 4: Disponibilidad suficiente de tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 4

**Análisis.** El ítem No. 4 se refiere a la disponibilidad de suficiente tiempo libre diario de los encuestados. Del total de respuestas (200), 70 declararon que Sí, que se corresponde con el 35%, mientras que los restantes 130 expresaron que No, (el 65%) de la cifra general.

**Interpretación o Discusión:** Es significativo señalar que más del 50% de los estudiantes consultados, declaran no tener disponibilidad de suficiente tiempo libre diario, por lo que se concluye que dicha muestra dedica más tiempo del necesario a sus tareas cotidianas, permitiendo determinar que si se motiva en ellos una mejor administración del tiempo libre se logrará que se puedan orientar a otras actividades entre ellas, a las físico-recreativas.

**P5. ¿De cuánto tiempo libre diario dispones?**

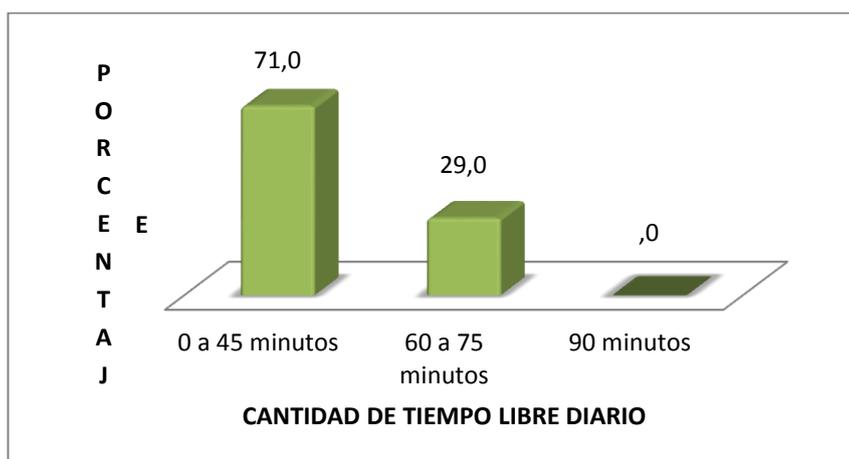
**TABLA No. 5:**

**De cuanto TLD dispones luego de obligaciones**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Acumulative Percent
Valid 0 a 45 minutos	142	71,0	71,0	71,0
60 a 75 minutos	58	29,0	29,0	29,0
90 minutos	0	0	0	0
Total	200	100,0	100,0	100,0

**Fuente:** estudiantes de la CEI, ESPE semestre Mar-Ago.2012

**GRÁFICO No. 5: Disponibilidad de tiempo libre diario después de las obligaciones.**



**Fuente:** Tabla No. 5.

**Análisis:** El ítem No. 5 se refiere a la cantidad de tiempo libre diario que disponen los encuestados. del total el 71% declaró que su opción es entre cero y 45 minutos, el 29% señaló entre 60 a 75 minutos, lo que llega a la cifra total y no hubo respuestas asociadas a más de 90 minutos.

**Interpretación o Discusión:** Destacando los resultados obtenidos, siete de cada diez estudiantes revela que tienen un tiempo libre diario menor a la hora después de haber cumplido sus obligaciones por lo que se concluye que dicha muestra posee muy poco tiempo libre diario luego de cumplir sus tareas cotidianas. Es importante resaltar que si se cuenta con 30 minutos para realizar actividades físicas cada tercer día, se logrará impactar positivamente en el organismo, según lo que especifica los estándares internacionales sobre la materia.

**P6. ¿Dispones de suficiente tiempo libre de fin de semana?**

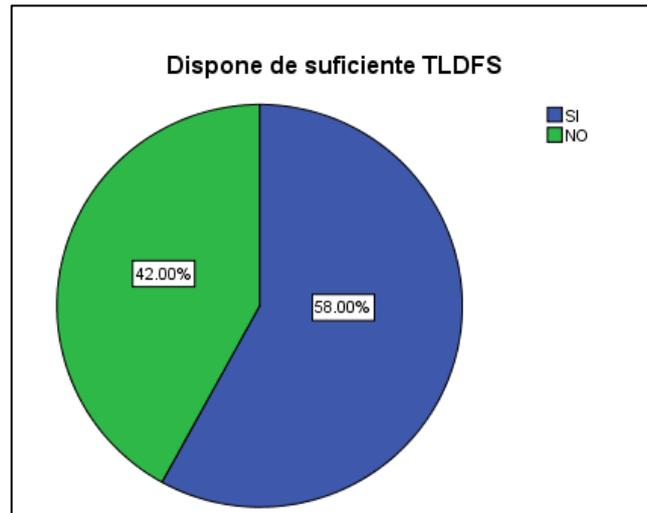
**TABLA No. 6:**

**Dispone de suficiente TLDFS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SI	116	58.0	58.0	58.0
	NO	84	42.0	42.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Educación Infantil ESPE semestre Mar-Ago. 2012

**GRÁFICO No. 6: Disponibilidad de suficiente tiempo libre los fines de semana.**



Fuente: Tabla No. 6.

**Análisis:** El ítem No. 6 se refiere al suficiente tiempo libre de fin de semana de los encuestados. el total de respuestas (200), 106 (58%) declararon que Sí, mientras que los restantes 84, (42%) opinaron No.

**Interpretación o Discusión:** Es significativo señalar que casi el 60% de los estudiantes consultados, declaran tener suficiente tiempo libre durante el fin de semana, por lo que se concluye que dicha muestra disfruta de tiempo libre para actividades fuera de sus obligaciones. Esto nos dice que existe una diferencia entre el tiempo libre diario y el tiempo libre de fin de semana, la importancia radica en generar una cultura de empleo de un tiempo libre de calidad no solo de fin de semana sino diario también permitiendo de esta manera impactar en un buen estado de salud

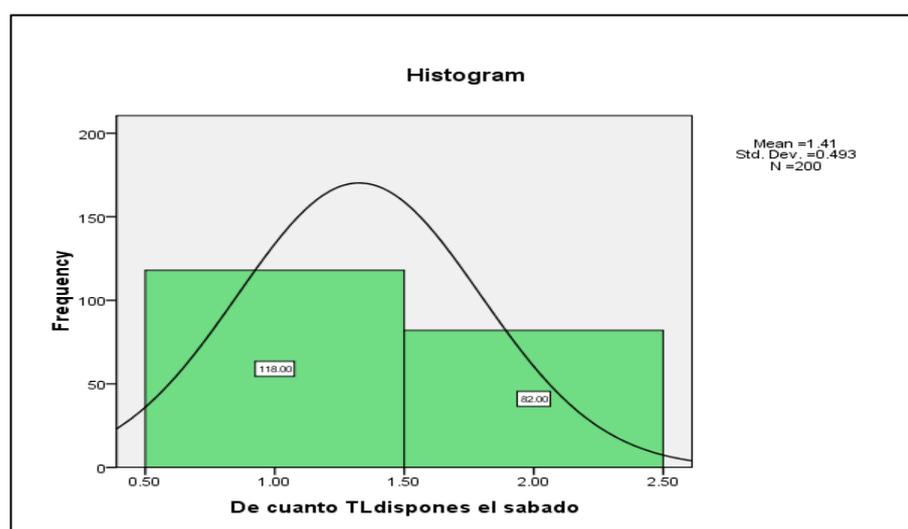
**P 7. ¿De cuánto tiempo libre dispones el sábado?**

**TABLA No. 7: Disponibilidad de tiempo libre el sábado.**

De cuanto TL dispones el sabado					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0 a 4 horas	118	59.0	59.0	59.0
	5 en adelante	82	41.0	41.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

**Fuente:** Estudiantes de la CEI, ESPE semestre Mar-Ago.2012

**GRÁFICO No. 7:**



**Fuente:** Tabla No. 7.

**Análisis:** El ítem No. 7 se refiere a la cantidad de tiempo libre del que disponen los encuestados el día sábado; el total de ellos, 118 (59%) declararon que entre cero y 4 horas y 82 (41%) señalaron que de 5 horas en adelante.

**Interpretación o Discusión:** Los resultados demuestran que cerca del 60% de la muestra dispone de por lo menos 4 horas en su fin de semana para realizar actividades fuera de sus obligaciones habituales por lo que se concluye si disponen de suficiente tiempo libre el día sábado. Estos resultados permiten determinar que si se propone un programa de actividades físico-recreativas

extensivo e inclusivo de la familia, integrado por eventos recreativos mensuales de fin de semana, se obtendrán resultados valiosos para un mejor nivel de vida.

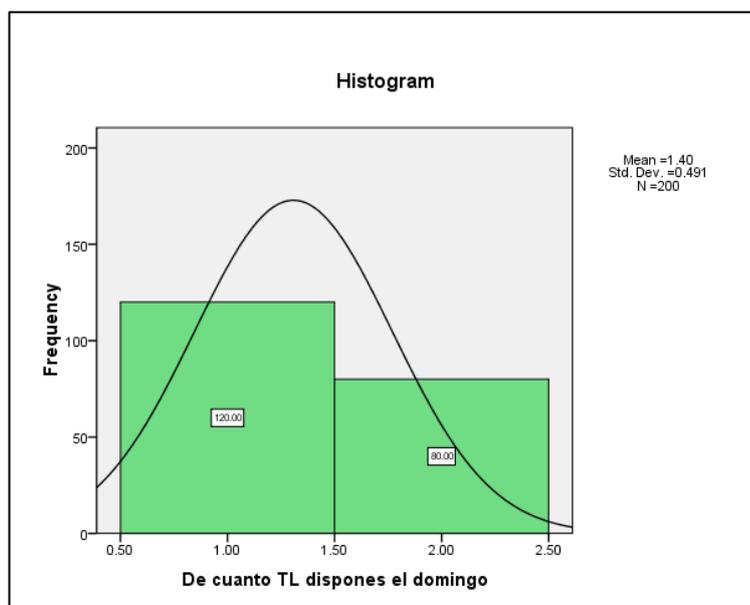
**P 7-a. ¿De cuánto tiempo libre dispones el domingo?**

**TABLA No. 7-a:**

De cuanto TL dispones el domingo					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0 a 4 horas	120	60.0	60.0	60.0
	5 en adelante	80	40.0	40.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Estudiantes de la CEI, ESPE semestre Mar-Ago. 2012

**GRÁFICO No. 7-a: Disponibilidad de tiempo libre el domingo.**



Fuente: Tabla No. 7-a.

**Análisis:** El ítem No. 7 se refiere a la cantidad de tiempo libre el domingo que disponen los encuestados. Del total de ellos, 120 (60%) declararon que entre cero y 4 horas y 80 (40%) señalaron que de 5 horas en adelante.

**Interpretación o Discusión:** Los resultados arrojan que el 60% de la muestra dispone de 4 horas en su fin de semana para realizar actividades fuera de sus obligaciones habituales por lo que se concluye si disfrutan del suficiente tiempo libre el domingo. Es importante señalar que el sábado se dispone de 5 horas de tiempo libre y el domingo 4 horas, si se desarrolla un programa de actividades físico-recreativas extensivo e inclusivo optimizando el tiempo de 9 horas de fin de semana con eventos recreativos, los resultados se verán plasmados en un mejor nivel de vida.

**Cuadro No. 4: Descripción estadística de la variable tiempo libre índice global: volumen semanal de tiempo libre.**

TIEMPO LIBRE DIARIO (lunes a viernes)		TOTAL TIEMPO LIBRE SEMANAL (lunes a viernes)		TIEMPO LIBRE FIN DE SEMANA (sábado y domingo)		TOTAL TIEMPO LIBRE FIN DE SEMANA (sábado y domingo)		VOLUMEN SEMANAL TIEMPO LIBRE
Tiempo	Porcentaje	Tiempo	Porcentaje	Tiempo	Porcentaje	Tiempo	Porcentaje	Tiempo
0-45 minutos	1%	225 minutos	0%	0-4 horas	60%	8 horas	60%	12, horas 15 minutos
60-75 minutos	9%	-	-	5 horas en adelante	40%	-	-	-
90 minutos	0%	-	-	-	-	-	-	-

Elaborado por: La autora

**Análisis.** Al observar la tabla anterior, se conoce que el 40% de los encuestados disponen de al menos 45 minutos diarios de tiempo libre, y el 60% de ellos dispone de 4 horas de tiempo libre en el fin de semana.

**Discusión o interpretación.** Para obtener el índice global del tiempo libre diario, se procedió a calcular la cifra mayor obtenida que fue la de 45 minutos, los cuales representaron el 40% del total, que al multiplicarse por los cinco días de la semana (lunes a viernes), arrojó 225 minutos totales **(4,15**

**horas)** de tiempo libre diario y de **8 horas** disponibles en el fin de semana (sábado y domingo), las cuales representan el 60% del total.

**Conclusiones parciales.** El volumen semanal de tiempo libre que disponen es de **12,15 horas**. Si se toma en cuenta lo indicado por Reigal y Videra (2010) en sus conclusiones, se establece que aquellos jóvenes que descansaban más, dieron menos importancia a las dificultades para practicar alguna actividad física, salvo aquellas relacionadas con sus obligaciones y falta de tiempo, siendo éstas el principal motivo por el cual el acceso a la práctica de actividades físicas se veía perjudicado, determinando así una coincidencia en la cantidad de horas de esta investigación. Mientras que para Romero (2010), una de sus conclusiones fue, que la mayoría de los estudiantes estaban interesados en que la Universidad realizara actividades recreativas, ya que la cantidad de horas semanales (muy parecido también a los resultados de este estudio) destinadas a estas actividades, les permitía realizarlas sin consecuencias que estén fuera de su control.

**P8. ¿Qué tipo de actividades socioculturales realizas en tu tiempo libre diario?**

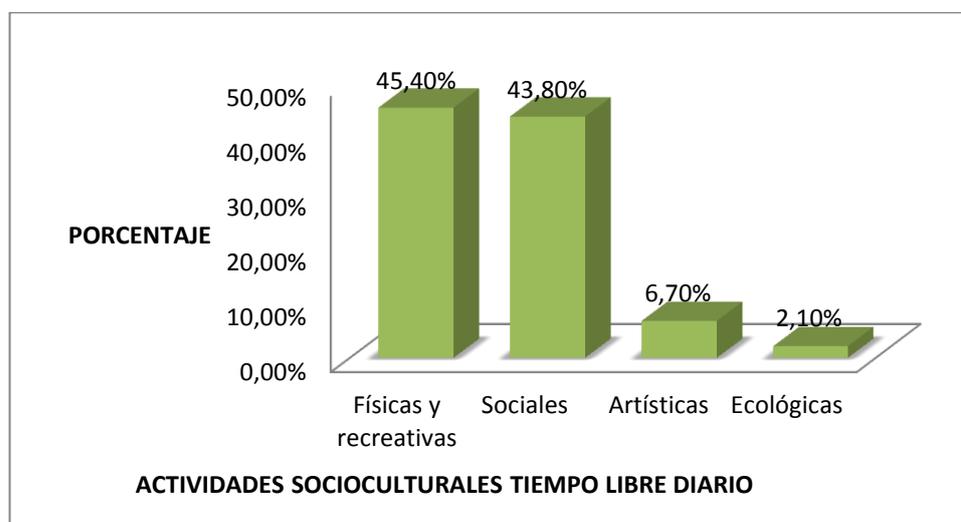
**Tabla No. 8:**

\$ACT.SOCIOCULTURALES Frecuencias				
		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Actividades socioculturales TLD <sup>a</sup>	P8FISICASYRECREATIVAS	92	47,4%	100,0%
	P8ARTISTICAS	13	6,7%	14,1%
	P8SOCIALES	85	43,8%	92,4%
	P8ECOLOGICAS	4	2,1%	4,3%
Total		194	100,0%	210,9%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Educación Infantil ESPE semestre Mar-Ago. 2012

**GRÁFICO No. 8: Realización de actividades socioculturales en el tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 8.

**Análisis:** El 47,4% de las respuestas se vincularon con las actividades físico-recreativas, el 43,8% con las actividades sociales, el 6,7% con las artísticas y el 2,1% restante con las ecológicas.

**Discusión e interpretación:** Es revelador expresar que casi el 50% de los encuestados reflejan vínculos con las actividades físico-recreativas y más del 40% con las actividades sociales siendo mínimo las cifras relacionadas con las actividades artísticas y ecológicas por lo que se determina que la mitad o casi la mitad de los estudiantes consultados prefieren en su tiempo libre diario dedicarse a las actividades físico-recreativas y sociales, permitiendo proponer que con una mejor utilización de esas energías y con un buen programa de actividades físico-recreativas extensivo e inclusivo da como resultado el establecimiento de una nueva relación ética con su ambiente y buscar en las actividades físico-recreativas, la sustentabilidad.

**P9. ¿Qué tipo de actividades socioculturales realizas en tu tiempo libre de fin de semana?**

**Tabla No. 9:**

**\$ACT.SOCIOCULTURALES** Frequencies

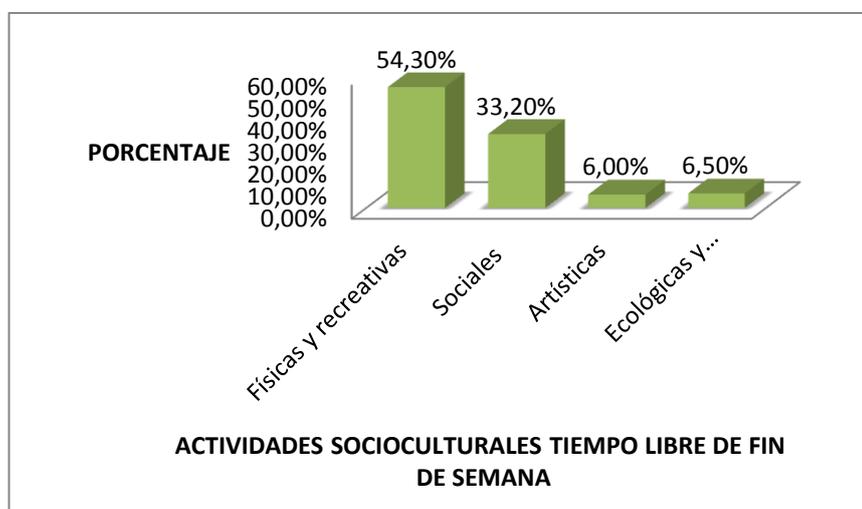
		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Act.Socioculturales de TLFS <sup>a</sup>	P9FISICASYRECREATIVAS	108	54,3%	100,0%
	P9ARTISTICAS	12	6,0%	11,1%
	P9SOCIALES	66	33,2%	61,1%
	P9ECOLOGICASYRELIGIOSAS	13	6,5%	12,0%
Total		199	100,0%	184,3%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

**Fuente:** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 9: Realización de actividades socioculturales en el tiempo libre de fin de semana.**



**Fuente:** Tabla No. 9.

**Análisis:** El 54,3% de las respuestas se supeditaron con las actividades físico-recreativas, el 33,2% con las actividades sociales, el 6,0% con las artísticas y el 6,5% restante con las ecológicas y religiosas.

**Discusión e interpretación:** Es notorio expresar que más del 50% de los encuestados manifiestan conexiones con las actividades físico-recreativas y más del 30% con las actividades sociales, siendo mínimas, las que corresponden a las actividades artísticas, ecológicas y religiosas; por lo que se establece que más de la mitad de los estudiantes consultados prefieren en su tiempo libre de fin de semana dedicarse a las actividades físico-recreativas y más del 30% a las sociales por lo que se concluye que existe un porcentaje alto de preferencias sobre las actividades investigadas en este trabajo.

**P10. ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas realizas en tu tiempo libre diario?**

**TABLA No. 10:**

**\$ACT.FISICORECREATIVAS** Frequencies

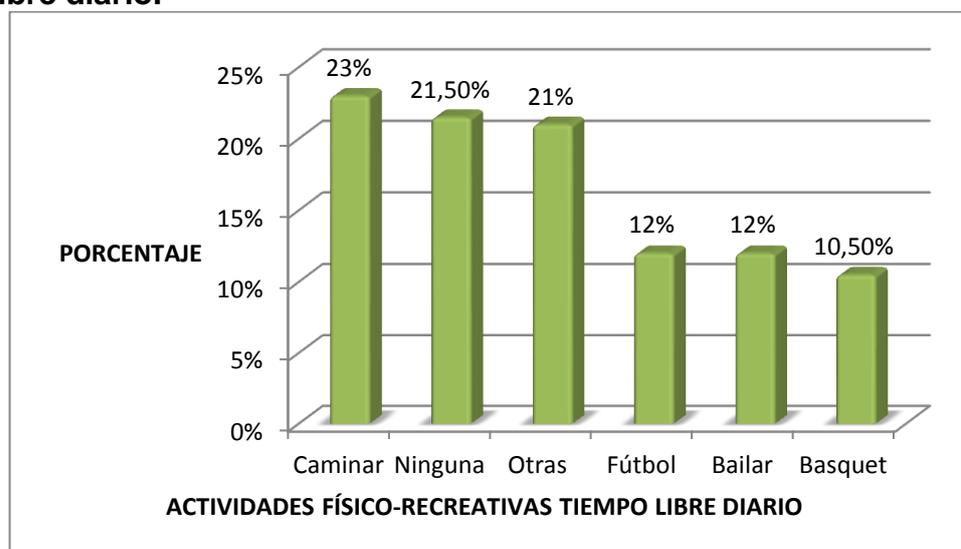
		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Actividades Físico-recreativas TLD <sup>a</sup>	CAMINAR	46	23,0%	100,0%
	NINGUNA	43	21,5%	93,5%
	FUTBOL	24	12,0%	52,2%
	BAILAR	24	12,0%	52,2%
	BASKET	21	10,5%	45,7%
	OTROS DEPORTES	42	21,0%	91,3%
Total		200	100,0%	434,8%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

**Fuente:** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 10: Realización de actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 10.

**Análisis.** La tabla señala que Caminar obtuvo un 23% del total de respuestas, la opción “Ninguna” el 21,5%, “Otras” un 21%, “Fútbol” y “Bailar” el 12% respectivamente y “el Basquetbol” un 10,5%.

**Discusión o interpretación.** Se puede detallar que la actividad de mayor preferencia de los estudiantes interrogados es el caminar con una quinta parte de las respuestas mientras que otra quinta parte señaló que no realiza ningún tipo de actividad y otra quinta parte expuso un grupo muy variado de ellas por lo que se decidió agruparlas en “Otras”. El fútbol, bailar y el básquet recibieron un poco más del 10% de los resultados respectivos por lo que el caminar es la actividad de mayor gusto del grupo de estudio.

**P11. ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas realizas en tu tiempo libre de fin de semana?**

**TABLA No. 11:**

**\$ACTFISICORECREATIVAS** Frequencies

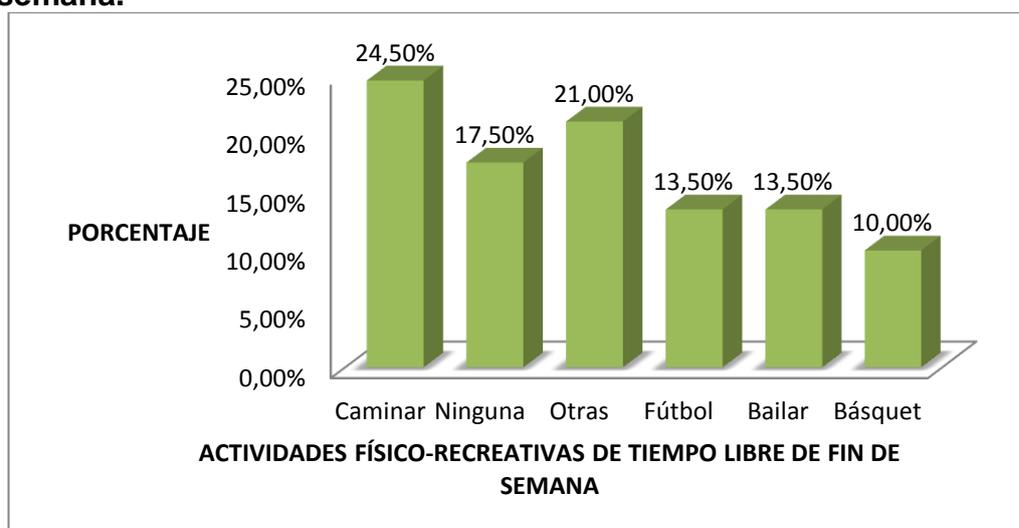
		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Activ.Fisico-recreativas de TLFS <sup>a</sup>	CAMINAR	49	24,5%	100,0%
	NINGUNA	35	17,5%	71,4%
	FUTBOL	27	13,5%	55,1%
	BAILAR	27	13,5%	55,1%
	BASKET	20	10,0%	40,8%
	OTROS DEPORTES	42	21,0%	85,7%
Total		200	100,0%	408,2%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

**Fuente:** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 11: Realización de actividades en el tiempo libre de fin de semana.**



**Fuente:** Tabla No. 11.

**Análisis.** La tabla señala que Caminar posee un 24,5% del total de respuestas, La opción “Otras” recibió un 21%, “Ninguna” ofrece el 17,5%, “Fútbol” y “Bailar” el 13,5% respectivamente y “Básquet” el 10,0%.

**Discusión o interpretación.** Se puede detallar que la actividad de mayor preferencia de los estudiantes interrogados es el caminar con poco más

de la quinta parte de las respuestas coincidiendo con los resultados obtenidos en el tiempo libre diario, mientras que la opción “Otras” pasa al segundo lugar de preferencia con una quinta parte de las respuestas. “Ninguna” disminuyó la cantidad de predilección con respecto a los resultados del tiempo libre diario mientras que el fútbol, bailar y el básquet recibieron un poco más del 10% de los resultados respectivos. Si caminar es una actividad atractiva, entonces habrá que canalizarla como preferencia y convertirla en “buen hábito” físico-recreativo que pueda realizarse en varios sitios y con muy poco equipamiento, pero con normas técnicas que permitan los máximos beneficios.

**P12. ¿Cuánto tiempo le dedicas a las actividades físico-recreativas que más te gusta realizar en tu tiempo libre diario?**

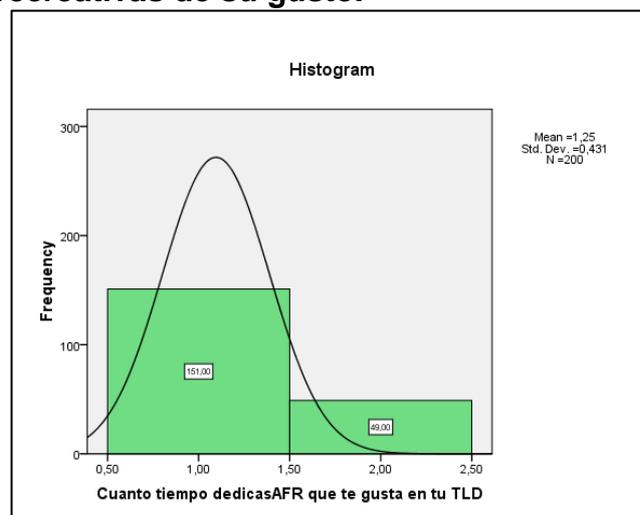
**TABLA No. 12:**

Cuanto tiempo dedicasAFR que te gusta en tu TLD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0 a 2 horas	151	75,5	75,5	75,5
3 en adelante	49	24,5	24,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

Fuente: Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 12: Tiempo dedicado en su tiempo libre diario a las actividades físico-recreativas de su gusto.**



Fuente: Tabla No. 12.

**Análisis.** El 75%, (151) de los encuestados señalan que dedican de 0 a 2 horas de su tiempo libre diario a realizar actividades físico-recreativas de su gusto mientras que el 24,5% (49), mencionan que dedican de 3 horas en adelante.

**Discusión o interpretación.** Se puede puntualizar que más del 70% de los estudiantes dedican no más de dos horas a las actividades de su preferencia en su tiempo libre diario mientras que menos del 30% emplea más de 3 horas, por lo que se puede establecer que existe una aceptable relación entre gusto y actividades físico-recreativas.

**P13. ¿Cuánto tiempo le dedicas a las actividades físico-recreativas que más te gusta realizar en tu tiempo libre de fin de semana?**

**TABLA No. 13:**

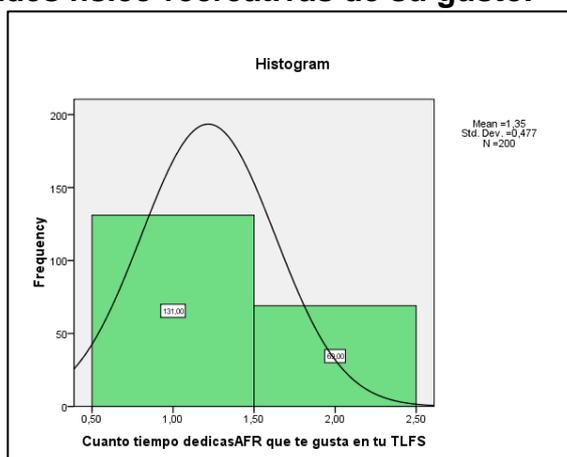
**Cuanto tiempo dedicasAFR que te gusta en tu TLFS**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0 a 2 horas	131	65,5	65,5	65,5
3 en adelante	69	34,5	34,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 13: Tiempo dedicado en su tiempo libre de fin de semana a las actividades físico-recreativas de su gusto.**



**Fuente:** Tabla No. 13.

**Análisis:** El ítem No. 13 se refiere a la cantidad de tiempo que le dedican a las actividades físico-recreativas que más le gusta realizar en su tiempo libre de fin de semana los encuestados; el total de ellos, 131 (65,5%) declararon que entre 0 y 2 horas mientras que 69 (34,5%) opinaron que más de 3 horas.

**Discusión o interpretación.** Se detalla que más del 60% de los educandos dedican entre cero y dos horas a las actividades de su preferencia en su tiempo libre de fin de semana mientras que poco más del 30% utiliza más de 3 horas, por lo que se puede establecer que también existe una aceptable relación entre gusto y actividades físico-recreativas.

**P14. ¿Cuál es la predominancia de la actividad físico-recreativa que más te gusta realizar en tu tiempo libre diario?**

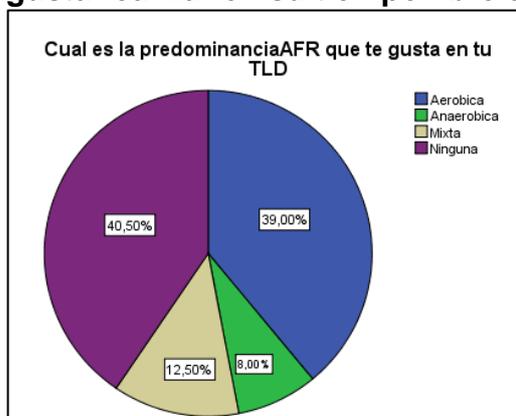
**TABLA No. 14:**

Cual es la predominanciaAFR que te gusta en tu TLD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Aerobica	78	39,0	39,0	39,0
Anaerobica	16	8,0	8,0	47,0
Mixta	25	12,5	12,5	59,5
Ninguna	81	40,5	40,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación de campo  
**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 14: Predominancia de las actividades físico-recreativas que más le gusta realizar en su tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 14.

**Análisis:** El ítem No. 14 se refiere a la predominancia de la actividad físico-recreativa que más le gusta realizar en su tiempo libre diario a los encuestados. El total de ellos, 78 (39%) expuso que las aeróbicas; 16 (8%) dijo que la anaeróbica; 25 (12,5%) contestó que mixta y 81 (40,5%) respondió que ninguna.

**Discusión e Interpretación:** Resulta importante destacar el alto porcentaje de los encuestados que no respondieron ninguna de las tres opciones presentadas, lo que quiere decir que existen inclinaciones a realizar actividades que no se recogen dentro de dichos criterios. Al especificar sobre las elecciones mostradas, casi el 40% se relacionó con la predominancia de actividades aérobicas.

**P15. ¿Cuál es la predominancia de la actividad físico-recreativa que más te gusta realizar en tu tiempo libre de fin de semana?**

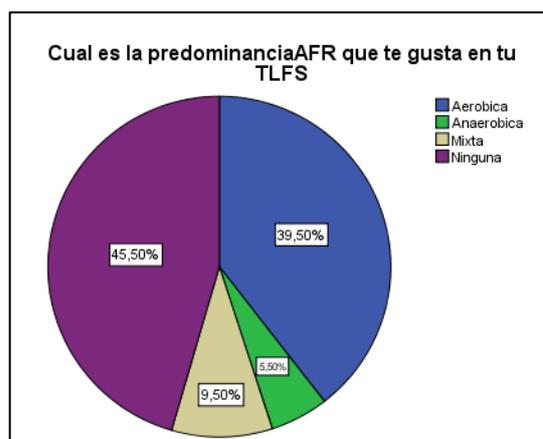
**TABLA No. 15:**

**Cual es la predominanciaAFR que te gusta en tu TLFS**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Aerobica	79	39,5	39,5	39,5
Anaerobica	11	5,5	5,5	45,0
Mixta	19	9,5	9,5	54,5
Ninguna	91	45,5	45,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación de campo  
**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 15: Predominancia de las actividades físico-recreativas que más le gusta realizar en su tiempo libre diario.**



Fuente: Tabla No. 15.

**Análisis:** El ítem No. 14 se refiere a la predominancia de la actividad físico-recreativa que más le gusta realizar en su tiempo libre de fin de semana a los encuestados, total de ellos, 79 (39,5%) expuso que las aeróbicas; 11 (5,5%) dijo que la anaeróbica; 19 (9,5%) contestó que mixta y 11 (45,5%) respondió que ninguna.

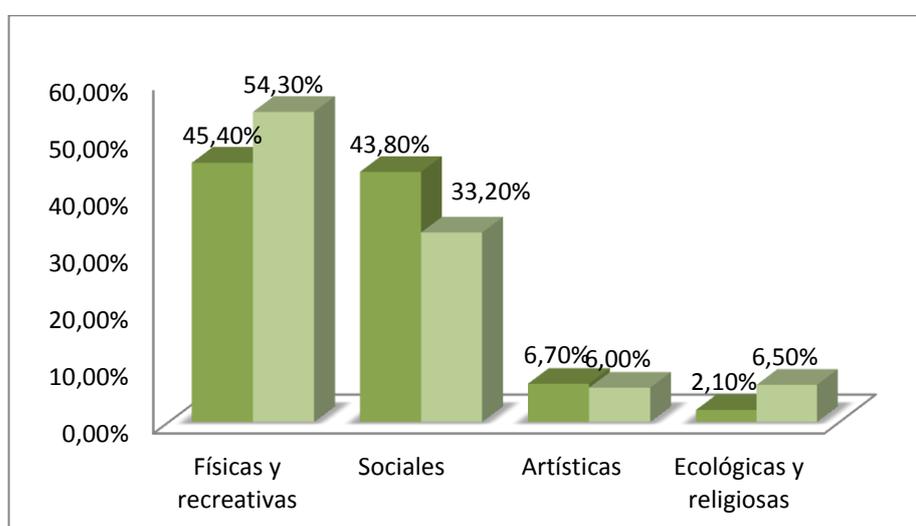
**Discusión e Interpretación:** Es relevante recalcar también que el alto porcentaje de los encuestados no respondieron a ninguna de las tres propuestas de la pregunta, lo que significa que los estudiantes prefieren realizar actividades que no se recogen dentro de dichos razonamientos. Al definir sobre las expuestas, igualmente casi el 40% se relacionó con la predominancia de actividades aérobicas por lo que se puede determinar que las actividades predominantes en el gusto de los estudiantes son las aeróbicas.

**CUADRO No. 5: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades socioculturales).**

ACTIVIDADES / SOCIOCULTURALES	TIEMPO LIBRE DIARIO	TIEMPO LIBRE DE FIN DE SEMANA
Físicas y recreativas	45,4%	54,3%
Sociales	43,8%	33,2%
Artísticas	6,7%	6,0%
Ecológicas y religiosas	2,1%	6,5%

Elaborado por: La autora

**GRÁFICO No. 16: Variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades socioculturales).**



**Fuente:** Cuadro No. 4.

**Análisis.** La tabla señala que el empleo del tiempo libre diario se distribuye en el 45,4% para actividades físicas y recreativas, el 43,8% en actividades sociales, el 6,7% en actividades artísticas y el 2,1% en ecológicas. El empleo del tiempo libre de fin de semana lo distribuyen en un 54,3% a las actividades físicas y recreativas, el 33,2% en actividades sociales, el 6,0% en actividades artísticas y el 6,5% en ecológicas y religiosas.

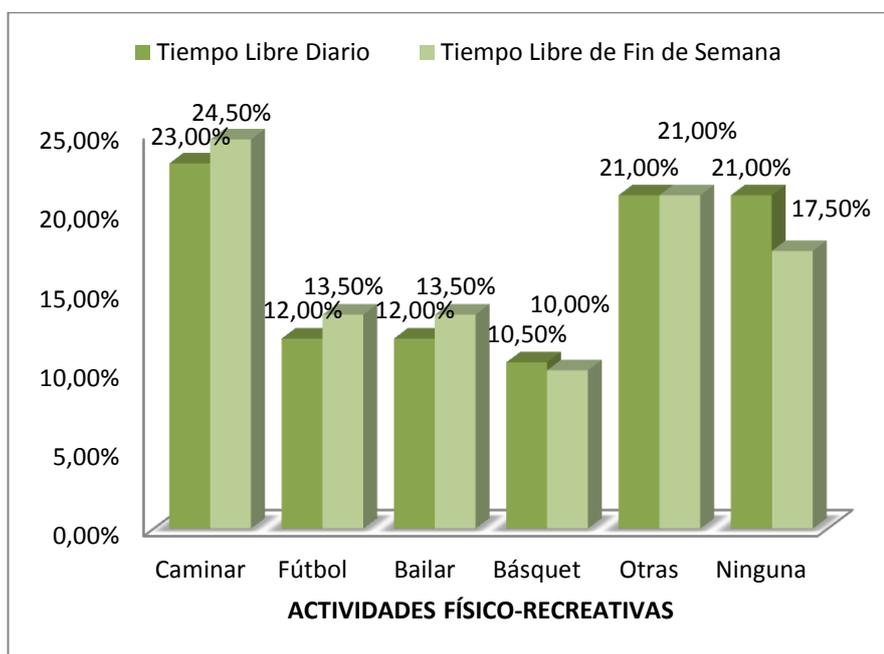
**Discusión o interpretación.** Al estudiar las cifras arrojadas de los resultados de la tabla anterior, se puede observar claramente que las actividades físico- recreativas y sociales abarcan respectivamente cerca del 50% del empleo del tiempo libre tanto diario como de fin de semana, por lo que se puede concluir que los intereses de los estudiantes se encuentran dirigidos a dos actividades diferentes, que completan casi el 90% del total del mismo.

**CUADRO No. 6: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades físico-recreativas).**

<b>ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS</b>	<b>TIEMPO LIBRE DIARIO</b>	<b>TIEMPO LIBRE DE FIN DE SEMANA</b>
<b>CAMINAR</b>	<b>23,0%</b>	<b>24,5%</b>
<b>FUTBOL</b>	<b>12,0%</b>	<b>13,5%</b>
<b>BAILAR</b>	<b>12,0%</b>	<b>13,5%</b>
<b>BASQUET</b>	<b>10,5%</b>	<b>10,0%</b>
<b>OTRAS</b>	<b>21,0%</b>	<b>21,0%</b>
<b>NINGUNA</b>	<b>21,0%</b>	<b>17,5%</b>

Elaborada por: La autora

**GRÁFICO No. 17: Descripción estadística de la variable tiempo libre: dimensión empleo (Actividades físico-recreativas).**



**Fuente:** Cuadro No. 5.

**Análisis.** La tabla señala que el empleo del tiempo libre diario se distribuye en el 23,0% para caminar, el 12,0% para fútbol, el 12,0% también en bailar, el 10,5% para el básquet, un 21,0% que fue resumido en “otras” las cuales, por ser tantas y tan variadas no amerita especificar y un 21,0% que señaló “ninguna”. El empleo del tiempo libre de fin de semana se distribuye en el 24,5% para caminar, el 13,5% para fútbol, el 13,5% también en bailar, el 10,0% para el básquet, un 21,0% que fue resumido en “otras” las cuales, por ser tantas y tan variadas no amerita especificar y un 17,5% que señaló “ninguna”.

**Discusión o interpretación.** El análisis de la tabla anterior refleja que tanto en el tiempo libre diario como el de fin de semana, las actividades que los encuestados enumeran son las mismas, con una mínima diferencia en el porcentaje por lo que se concluye que las actividades señaladas son las de su

preferencia y deben ser incluidas dentro de la propuesta programática, hasta que el interés y gusto por ellas se mantenga. Al comparar dichos resultados con los obtenidos por Bentacur (2009), éstos tienen una alta coincidencia en cuanto a las actividades físico-recreativas preferidas por ambas muestras.

### Variable Actividades Físico-recreativas

**P16 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre diario las eliges voluntariamente?**

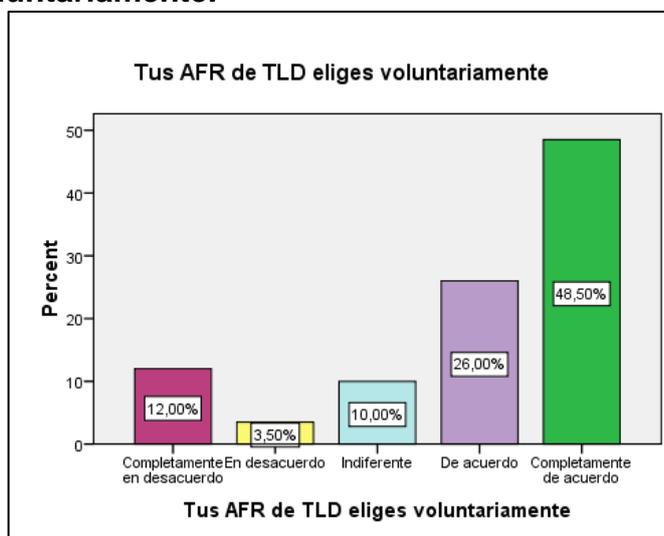
**TABLA No. 16:**

Tus AFR de TLD eliges voluntariamente

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	24	12,0	12,0	12,0
En desacuerdo	7	3,5	3,5	15,5
Indiferente	20	10,0	10,0	25,5
De acuerdo	52	26,0	26,0	51,5
Completamente de acuerdo	97	48,5	48,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 18: Actividades físico-recreativas de tiempo libre diario elegidas voluntariamente.**



Fuente: Tabla No. 16.

**Análisis:** La tabla arroja que el 48,5% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que eligen voluntariamente sus actividades

físico-recreativas en su tiempo libre diario, el 26,0%, concuerdan en elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario. Las demás opciones se encuentran por debajo del 12%.

**Discusión e interpretación:** Se desprende que más del 70% de la muestra estudiada tiene la posibilidad de elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario por lo se puede opinar que la mayoría de los estudiantes elige a voluntad propia sus intereses en su tiempo libre diario.

**P17 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana las eliges voluntariamente?**

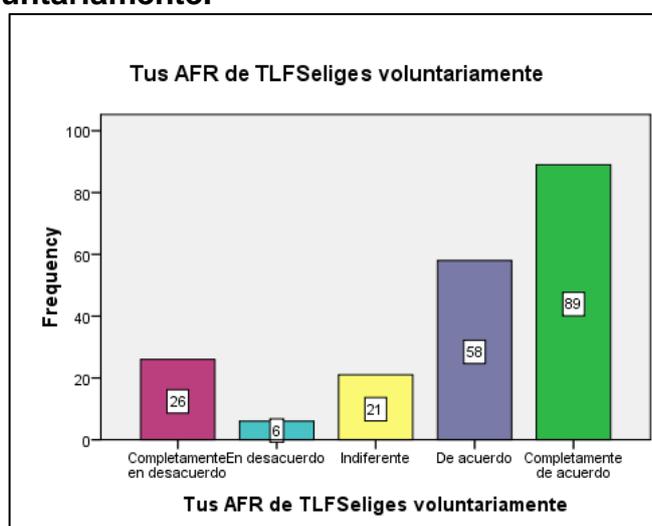
**TABLA No. 17:**

**Tus AFR de TLFSeliges voluntariamente**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	26	13,0	13,0	13,0
En desacuerdo	6	3,0	3,0	16,0
Indiferente	21	10,5	10,5	26,5
De acuerdo	58	29,0	29,0	55,5
Completamente de acuerdo	89	44,5	44,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo  
**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 19: Actividades físico-recreativas de tiempo libre diario elegidas voluntariamente.**



**Fuente:** Tabla No. 17.

**Análisis:** La tabla arroja que el 48,5% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que eligen voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre de fin de semana, el 26,0% están de acuerdo elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario. Las demás opciones se encuentran por debajo del 12%.

**Discusión e interpretación:** Se desprende que más del 70% de la muestra estudiada tiene la posibilidad de elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre de fin de semana por lo que se puede establecer que la mayoría decide a voluntad propia sobre la elección de sus intereses en su tiempo libre de fin de semana.

**P18 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre diario te provocan placer?**

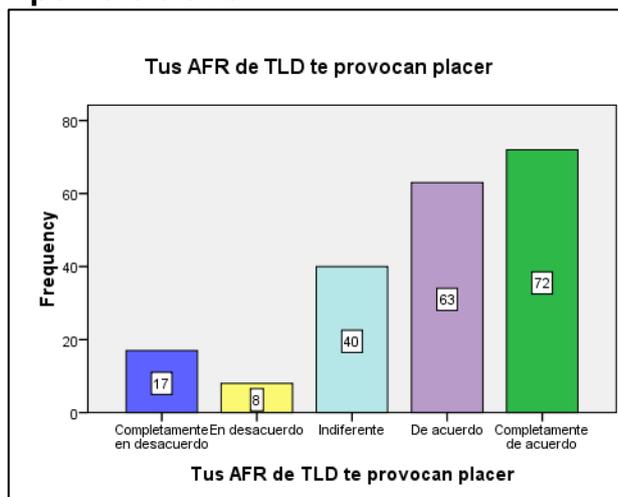
**TABLA No. 18:**

**Tus AFR de TLD te provocan placer**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	17	8,5	8,5	8,5
En desacuerdo	8	4,0	4,0	12,5
Indiferente	40	20,0	20,0	32,5
De acuerdo	63	31,5	31,5	64,0
Completamente de acuerdo	72	36,0	36,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo  
**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 20: Placer provocado por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.**



Fuente: Tabla No. 18.

**Análisis:** Los datos obtenidos reflejan que las actividades físico-recreativas de tiempo libre diario que realizan los encuestados le provocan placer a un 36,0% de ellos, pues respondieron que están completamente de acuerdo; un 31,5% expresó que estaban de acuerdo, mientras que un 20,0% señaló que le era indiferente. Las demás opciones se encuentran por debajo del 10%.

**Discusión e interpretación:** Se puede establecer que casi el 70% de la muestra investigada siente placer en sus actividades físico-recreativas de tiempo libre diario y menos del 15% tiene una opinión contraria. Importante es resaltar que existe un 20%.

**P19 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana te provocan placer?**

**TABLA No. 19:**

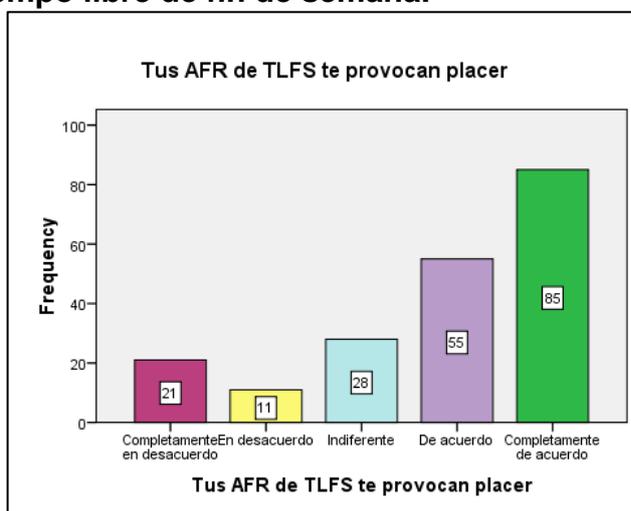
**Tus AFR de TLFS te provocan placer**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	21	10,5	10,5	10,5
En desacuerdo	11	5,5	5,5	16,0
Indiferente	28	14,0	14,0	30,0
De acuerdo	55	27,5	27,5	57,5
Completamente de acuerdo	85	42,5	42,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 21: Placer provocado por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de fin de semana.**



**Fuente:** Tabla No. 19.

**Análisis:** Las cifras conseguidas expresan que las actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana le provocan placer a un 42,5% de ellos pues respondieron que están completamente de acuerdo; un 27,5% dijo que estaban de acuerdo, mientras que un 14,0% contestó que le era indiferente. Las demás opciones se encuentran por debajo del 10%.

**Discusión e interpretación:** Se puede establecer que el 70% le provoca placer al realizar sus actividades físico-recreativas de tiempo libre el fin de semana y el 16% tiene una opinión inversa. Substantial es destacar que

existe un 14% declaró ser indiferente ante el placer de efectuar dichas actividades por lo que se concluye que la mayoría de los encuestados sienten placer al realizar las actividades que les gusta durante el fin de semana.

**P20 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre diario las practicas voluntariamente?**

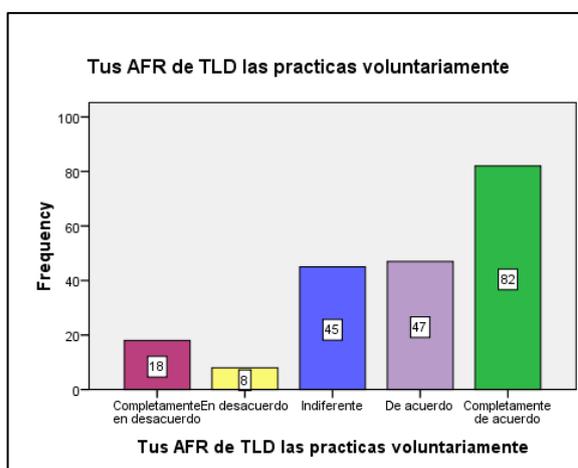
**TABLA No. 20:**

**Tus AFR de TLD las practicas voluntariamente**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	18	9,0	9,0	9,0
En desacuerdo	8	4,0	4,0	13,0
Indiferente	45	22,5	22,5	35,5
De acuerdo	47	23,5	23,5	59,0
Completamente de acuerdo	82	41,0	41,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 22: Voluntariedad de la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 20.

**Análisis:** La tabla arroja que el 41,0% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que practican voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario, el 23,5% están de acuerdo en elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario. El

22,5% señaló que le era indiferente y las demás opciones se encuentran por debajo del 15%.

**Discusión e interpretación:** Se desprende que más del 60% de la muestra estudiada tiene la posibilidad de practicar voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario por lo se puede opinar que la mayoría de los estudiantes practica a voluntad propia sus intereses en su tiempo libre diario.

**P21 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana las practicas voluntariamente?**

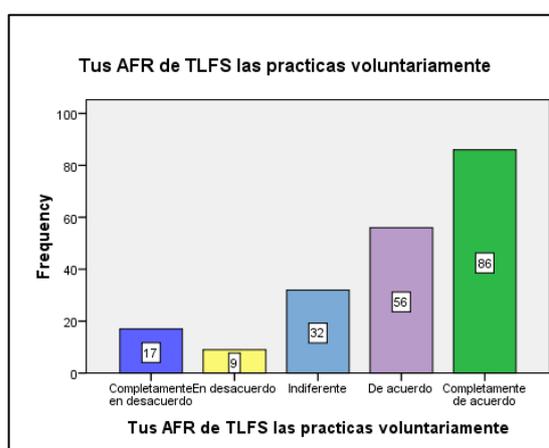
**TABLA No. 21:**

Tus AFR de TLFS las practicas voluntariamente

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	17	8,5	8,5	8,5
En desacuerdo	9	4,5	4,5	13,0
Indiferente	32	16,0	16,0	29,0
De acuerdo	56	28,0	28,0	57,0
Completamente de acuerdo	86	43,0	43,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo  
**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 23: Voluntariedad de la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre de fin de semana.**



**Fuente:** Tabla No. 21.

**Análisis:** La tabla arroja que el 43,0% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que practican voluntariamente sus actividades

físico-recreativas en su tiempo libre diario, el 28,0% están de acuerdo en elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario. El 16,0% señaló que le era indiferente y las demás opciones se encuentran por debajo del 15%.

**Discusión e interpretación:** Se desprende que más del 70% de la muestra estudiada tiene la posibilidad de practicar voluntariamente sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario por lo se puede opinar que la mayoría de los estudiantes practica a voluntad propia sus intereses en su tiempo libre diario.

**P22 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre diario te aportan satisfacción?**

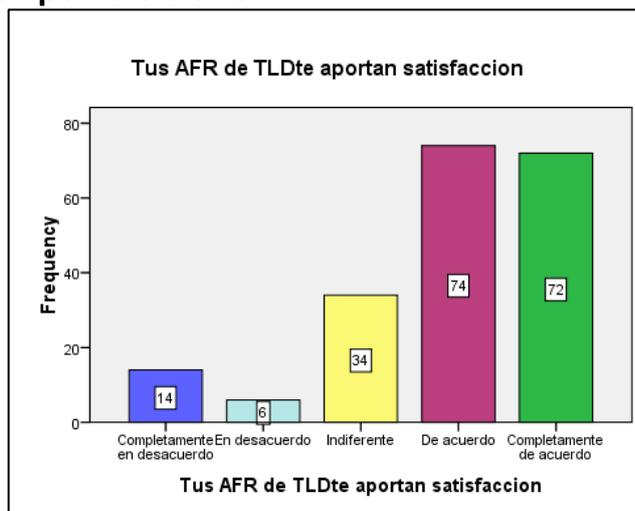
**TABLA No. 22:**

Tus AFR de TLDte aportan satisfaccion

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	14	7,0	7,0	7,0
En desacuerdo	6	3,0	3,0	10,0
Indiferente	34	17,0	17,0	27,0
De acuerdo	74	37,0	37,0	64,0
Completamente de acuerdo	72	36,0	36,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo  
**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 24: Satisfacción que aportan las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 23.

**Análisis:** La tabla arroja que el 37,0% de los encuestados se encuentra de acuerdo con que las actividades físico-recreativas de tiempo libre diario le aportan satisfacción, mientras que el 36,0% están completamente de acuerdo en que les aportan satisfacción. El 17,0% señaló que le era indiferente y las demás opciones se equiparan con el 10%.

**Discusión e interpretación:** Se establece que también más del 70% de la muestra estudiada les provoca satisfacción las actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario por lo se puede concluir que la mayoría de los estudiantes siente complacencia con las actividades que realizan en su tiempo libre diario.

**P23 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana te aportan satisfacción?**

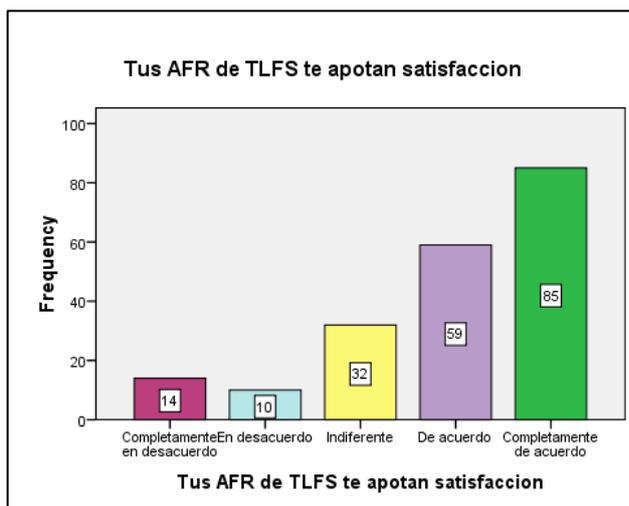
**TABLA No. 23:**

**Tus AFR de TLFS te apotan satisfaccion**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	14	7,0	7,0	7,0
En desacuerdo	10	5,0	5,0	12,0
Indiferente	32	16,0	16,0	28,0
De acuerdo	59	29,5	29,5	57,5
Completamente de acuerdo	85	42,5	42,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Fuente.** Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 25: Satisfacción que aportan las actividades físico-recreativas en el tiempo libre diario.**



**Fuente:** Tabla No. 23.

**Análisis:** La tabla arroja que el 42,5% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que las actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana le aportan satisfacción, mientras que el 29,5% están de acuerdo en que les aportan satisfacción. El 16,0% señaló que le era indiferente y las demás opciones se son menores al 12%.

**Discusión e interpretación:** Se establece que al 72% de la muestra estudiada les provoca satisfacción las actividades físico-recreativas en su tiempo libre de fin de semana por lo se puede concluir que la mayoría de los

estudiantes sienten complacencia con las actividades que realizan en su tiempo libre de fin de semana.

**P24 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre diario te incentivan a seguir practicando?**

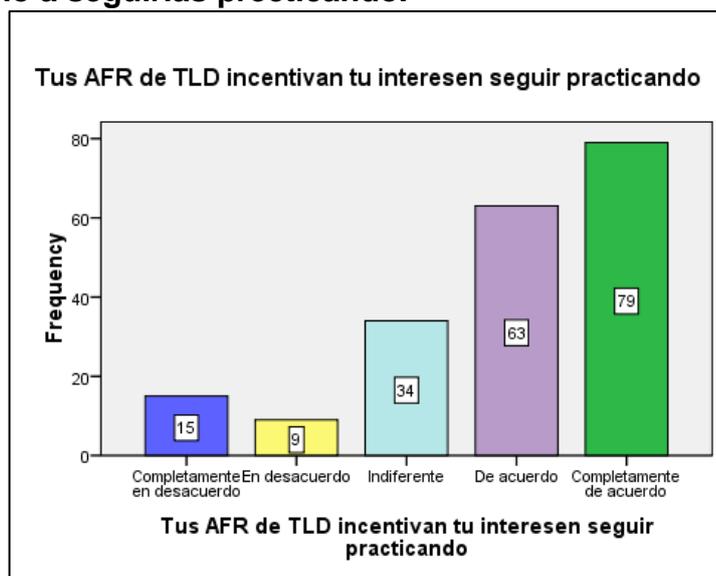
**TABLA No. 24:**

**Tus AFR de TLD incentivan tu interesen seguir practicando**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	15	7,5	7,5	7,5
En desacuerdo	9	4,5	4,5	12,0
Indiferente	34	17,0	17,0	29,0
De acuerdo	63	31,5	31,5	60,5
Completamente de acuerdo	79	39,5	39,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 26: Incentivo de las actividades físico-recreativas del tiempo libre diario a seguir las practicando.**



Fuente: Tabla No. 24.

**Análisis:** La tabla señala que el 39,5% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que las actividades físico-recreativas de tiempo libre diario le incentivan a seguir practicando, mientras que el 31,5% están de acuerdo. El 17,0% señaló que le era indiferente y las demás opciones se encuentran sobre el 12%.

**Discusión e interpretación:** Se establece que más del 70% de la muestra estudiada les incentivan a seguir practicando las actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario por lo se puede concluir que la mayoría de los estudiantes se sienten motivados con las actividades que realizan en su tiempo libre diario.

**P25 ¿Tus actividades físico-recreativas de tiempo libre de fin de semana te incentivan a seguir practicando?**

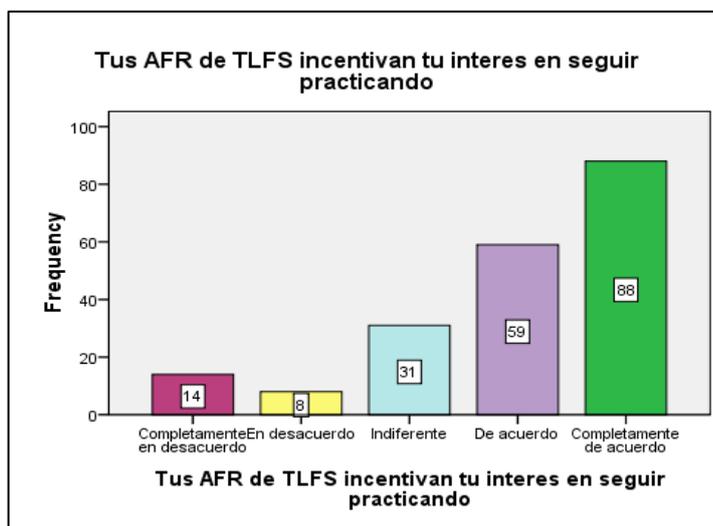
**TABLA No. 25:**

**Tus AFR de TLFS incentivan tu interes en seguir practicando**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Completamente en desacuerdo	14	7,0	7,0	7,0
En desacuerdo	8	4,0	4,0	11,0
Indiferente	31	15,5	15,5	26,5
De acuerdo	59	29,5	29,5	56,0
Completamente de acuerdo	88	44,0	44,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 27: Incentivo de las actividades físico-recreativas del tiempo libre diario a seguir las practicando.**



Fuente: Tabla No. 25.

**Análisis:** La tabla señala que el 44,0% de los encuestados se encuentra completamente de acuerdo con que las actividades físico-recreativas de tiempo

libre de fin de semana le incentivan a seguir practicando, mientras que el 29,5% están de acuerdo. El 15,5% señaló que le era indiferente y las demás opciones se son menores al 12%.

**Discusión e interpretación:** Se establece que más del 70% de la muestra estudiada les incentivan a seguir practicando las actividades físico-recreativas en su tiempo libre de fin de semana por lo se puede concluir que la mayoría de los estudiantes se sienten motivados con las actividades que realizan en su tiempo libre de fin de semana.

## 2. SEGUNDO MOMENTO. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN CORRELATIVA

### Variable tiempo libre con Variable Actividades Físico-Recreativas

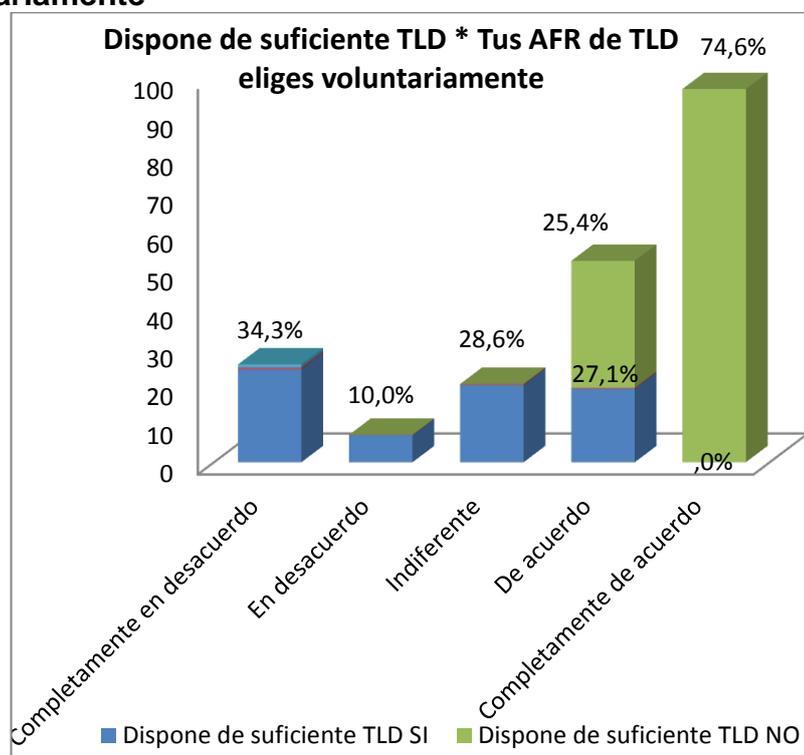
**TABLA No. 26: Dispone de suficiente TLD \* Tus AFR de TLD eliges voluntariamente.**

Dispone de suficiente TLD * Tus AFR de TLD eliges voluntariamente Crosstabulation							
		Tus AFR de TLD eliges voluntariamente					Total
		Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Completamente de acuerdo	
Dispone de suficiente TLD	SI	24 34,3%	7 10,0%	20 28,6%	19 27,1%	0 ,0%	70 100,0%
	NO	0 ,0%	0 ,0%	0 ,0%	33 25,4%	97 74,6%	130 100,0%
Total		24 12,0%	7 3,5%	20 10,0%	52 26,0%	97 48,5%	200 100,0%

**Fuente.** Investigación de campo

**Año:** 2012

**GRÁFICO No. 28: Dispone de suficiente TLD \* Tus AFR de TLD eliges voluntariamente**



**Fuente:** Tabla No. 26.

**Análisis:** La tabla se refiere a la relación entre el tiempo libre que disponen los encuestados y la elección de sus actividades físico-recreativas durante su tiempo libre diario. El 15,5% dispone de tiempo libre pero no elige voluntariamente; el 10% se muestra indiferente ante ambas respuestas y el 74,5% no dispone de tiempo libre por lo que no puede elegir.

**Discusión e interpretación:** Estos resultados coinciden con los de la Tabla No. 4 en la no disponibilidad de tiempo libre diario por lo que se concluye que más del 70% de los estudiantes encuestados eligen voluntariamente sus actividades. Dichos resultados también coinciden con las conclusiones de Reigal y Videra (2010), los que expresan que el aumento de las obligaciones diarias y la falta de tiempo es el principal motivo por el cual el acceso a la práctica de actividades físicas se ve perjudicado.

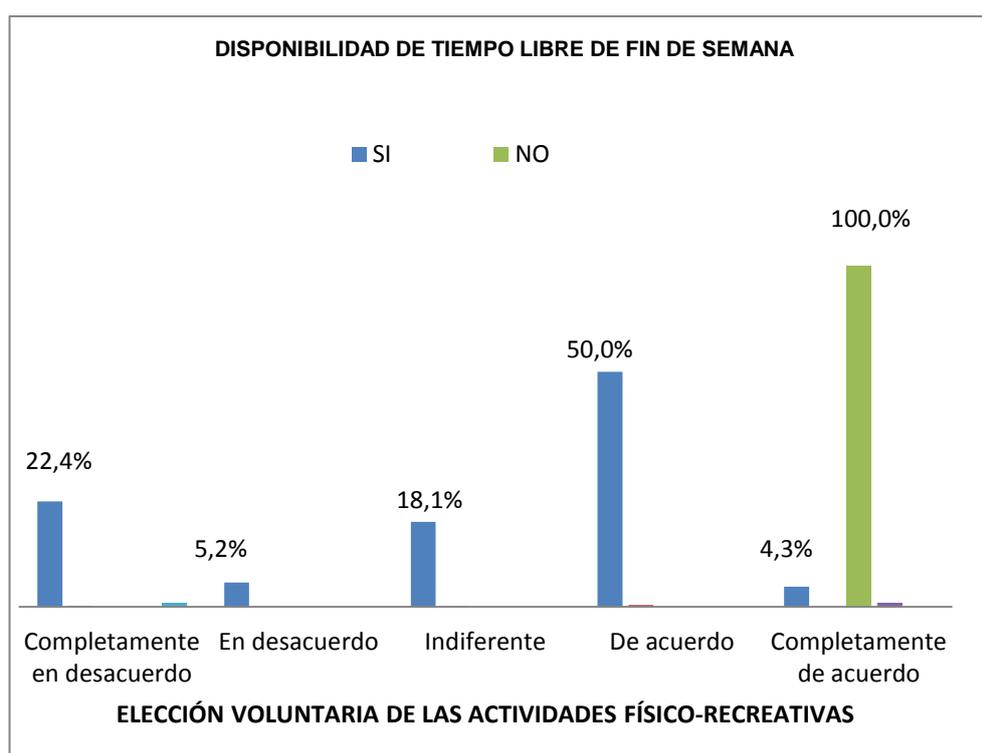
**TABLA No. 27: Dispone de suficiente TLDFS \* Tus AFR de TLDFS eliges voluntariamente.**

**Tabla de contingencia Dispone de suficiente TLDFS \* Tus AFR de TLDFS eliges voluntariamente**

	Tus AFR de TLDFS eliges voluntariamente					Total
	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Completamente de acuerdo	
Dispone de suficiente TLDFS	26 22,4%	6 5,2%	21 18,1%	8 0,0%	5 4,3%	16 00,0%
	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	84 100,0%	4 00,0%
Total	26 13,0%	6 3,0%	21 10,5%	8 9,0%	89 44,5%	00 00,0%

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 29: Dispone de suficiente TLDFS \* Tus AFR de TLDFS eliges voluntariamente.**



Fuente: Tabla No. 27.

**Análisis:** La tabla se refiere a la relación entre el tiempo libre de fin de semana que disponen los encuestados y la elección voluntaria de sus

actividades físico-recreativas. El 54,3% dispone de tiempo libre y a la vez elige voluntariamente; el 18,1% se muestra indiferente ante ambas respuestas y el 27,6% dispone de tiempo libre pero no eligen voluntariamente sus actividades. Respondieron que no tienen tiempo por lo que no pueden elegir voluntariamente sus actividades físico-recreativas un total de 84 encuestados que se corresponde con el 42% de la cifra total.

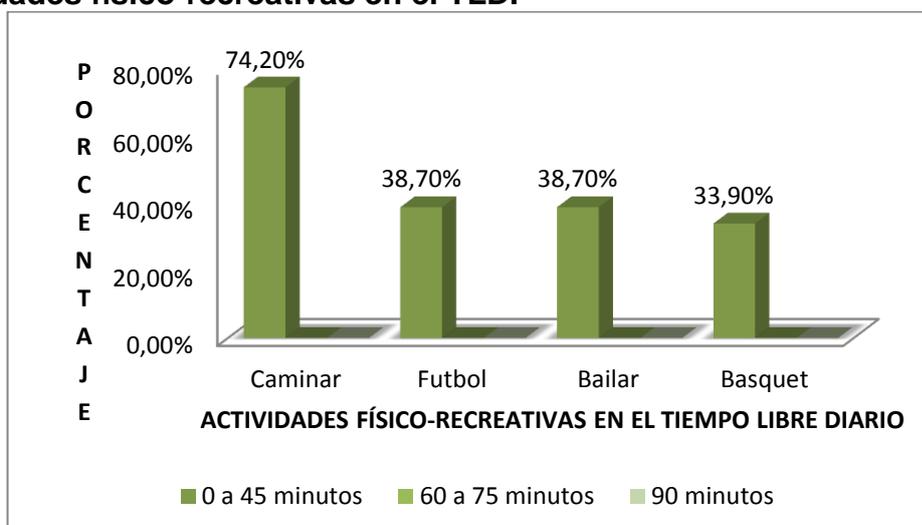
**Discusión e interpretación:** Estos resultados coinciden con los de la Tabla No. 6 donde el 54,3% resalta tener tiempo libre en su fin de semana, contrariamente al tiempo libre diario, del cual disponen para efectuar actividades físico-recreativas. Serra (2008), en su estudio plantea al confirmar su hipótesis, que los jóvenes ven disminuidas sus obligaciones diarias en los fines de semana por lo que el tiempo libre para la práctica de actividades físicas y recreativas tiende a aumentar en este período de tiempo.

**TABLA No. 28: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLD.**

	<b>Caminar</b>	<b>Fútbol</b>	<b>Bailar</b>	<b>Básquet</b>
<b>0 a 45 minutos</b>	<b>74,2%</b>	<b>38,7%</b>	<b>38,7%</b>	<b>33,9%</b>
<b>60 a 75 minutos</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>90 minutos</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRAFICO No. 30: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLD.**



**Fuente:** Tabla No. 28.

**Análisis:** La correlación de cifras en la tabla anterior del tiempo libre diario con las actividades a que se dedican los encuestados, ofrece dentro del marco de 0 a 45 minutos un 74,2% para la actividad caminar, un 38,7% para el fútbol y el bailar respectivamente y un 33,9% para el básquet. En los rangos de 60 a 75 minutos y más de 90 minutos, los resultados arrojaron un 0% de respuestas.

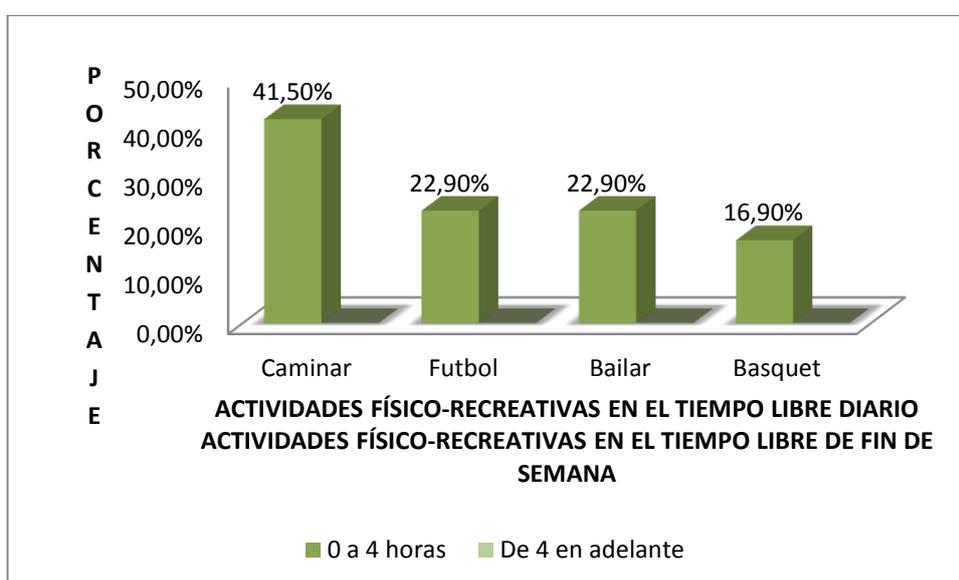
**Discusión e interpretación:** Al tener en cuenta las respuestas dadas en la pregunta No. 5 “¿De cuánto tiempo libre diario dispones?”, aunque existe una ligera diferencia en la opción de 60 a 75 minutos, es bastante señalado cómo los estudiantes consultados manifiestan en amplia mayoría en su tiempo libre diario el valor de 0 a 45 minutos, por lo que se concluye que este rango debe tenerse en cuenta para el diseño de la propuesta.

**TABLA No. 29: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLDFS.**

	Caminar	Futbol	Bailar	Básquet
0 a 4 horas	41,50%	22,90%	22,90%	16,90%
De 4 en adelante	,0%	,0%	,0%	,0%

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 31: Cantidad de tiempo que se dedica a las actividades físico-recreativas en el TLDFS.**



Fuente: Tabla No. 29.

**Análisis:** La correlación de cifras en la tabla anterior, del tiempo libre de fin de semana con las actividades a que se dedican los encuestados, ofrece dentro del marco de 0 a 4 horas un 41,5% para la actividad caminar, un 22,9% para el fútbol y el bailar respectivamente y un 16,9% para el básquet. En el rango de 4 horas en adelante, los resultados arrojaron un 0% de respuestas.

**Discusión e interpretación:** Al tener en cuenta las respuestas dadas en la pregunta No. 7 y 7-a relacionadas con el tiempo libre disponible en el sábado y el domingo, cuyas respuestas coincidieron en el porcentaje, es bastante

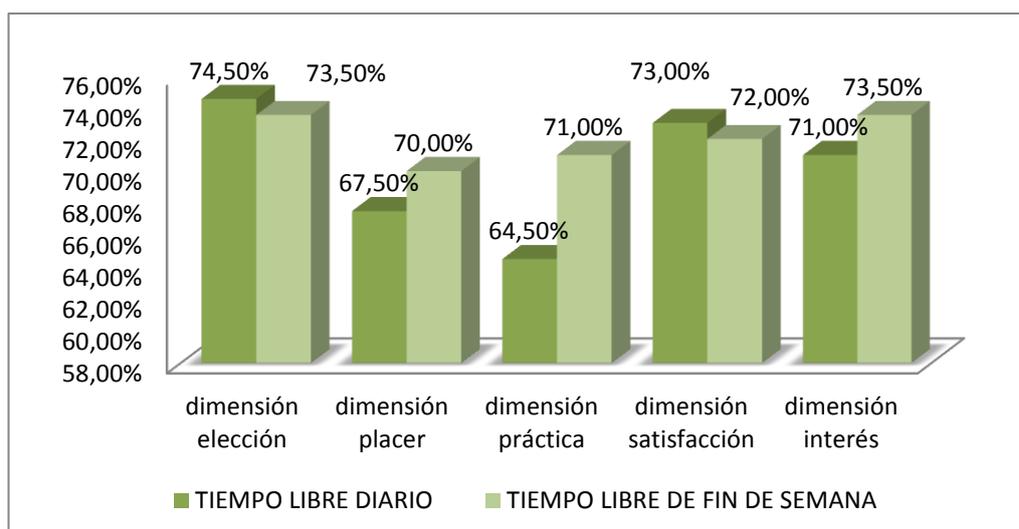
señalado cómo los estudiantes consultados manifiestan en amplia mayoría el valor de 0 a 4 horas y además, coinciden también en las actividades relacionadas como preferentes en su tiempo libre diario por lo que se concluye que este rango de tiempo y estas actividades deben tenerse en cuenta para el diseño de la propuesta.

**TABLA No. 30: Descripción estadísticas de la variable actividades físico-recreativas, dimensiones: elección, placer, práctica, satisfacción e intereses.**

TIEMPO LIBRE	DIMENSIÓN ELECCIÓN	DIMENSIÓN PLACER	DIMENSIÓN PRÁCTICA	DIMENSIÓN SATISFACCIÓN	DIMENSIÓN INTERÉS
Diario	74,5%	67,5%	64,5%	73,0%	1,0%
De fin de semana	73,5%	70,0%	71,0%	72,0%	73,5%

Fuente. Investigación de campo  
Año: 2012

**GRÁFICO No. 32: Variable actividades físico-recreativas dimensiones: elección, placer, práctica, satisfacción e intereses.**



Fuente: Tabla No. 30.

**Análisis:** La descripción estadística de la variable actividades físico-recreativas y las dimensiones elección, placer, práctica, satisfacción e intereses arrojan en el tiempo libre diario de manera respectiva los porcentajes siguientes: 74,5%, 67,5%, 64,5%, 73,0% y 71,0% mientras que en el tiempo libre de fin de semana sus valores también respectivos se comportan: 73,5%, 70,0%, 71,0%, 72,0% y 73,5%.

**Discusión e interpretación:** Al examinar los resultados obtenidos en el porcentaje de cada actividad físico-recreativa preferidas por los encuestados, se puede determinar que tanto en el tiempo libre diario como en el tiempo libre de fin de semana, todas superan la calificación positiva en más del 60%; en el caso de las actividades del tiempo libre diario la cifra se encuentra por encima del 64% y en el caso del tiempo libre de fin de semana es superado el 70% de las aseveraciones por lo que se confirma y se demuestra que los resultados obtenidos en las anteriores correlaciones son totalmente válidos.

Al comparar estas conclusiones con los resultados de Nuviala (2003), se confirma la relación directa que existe en el interés para la práctica de las actividades físico-recreativas en su tiempo libre como prioridades significativas entre los jóvenes.

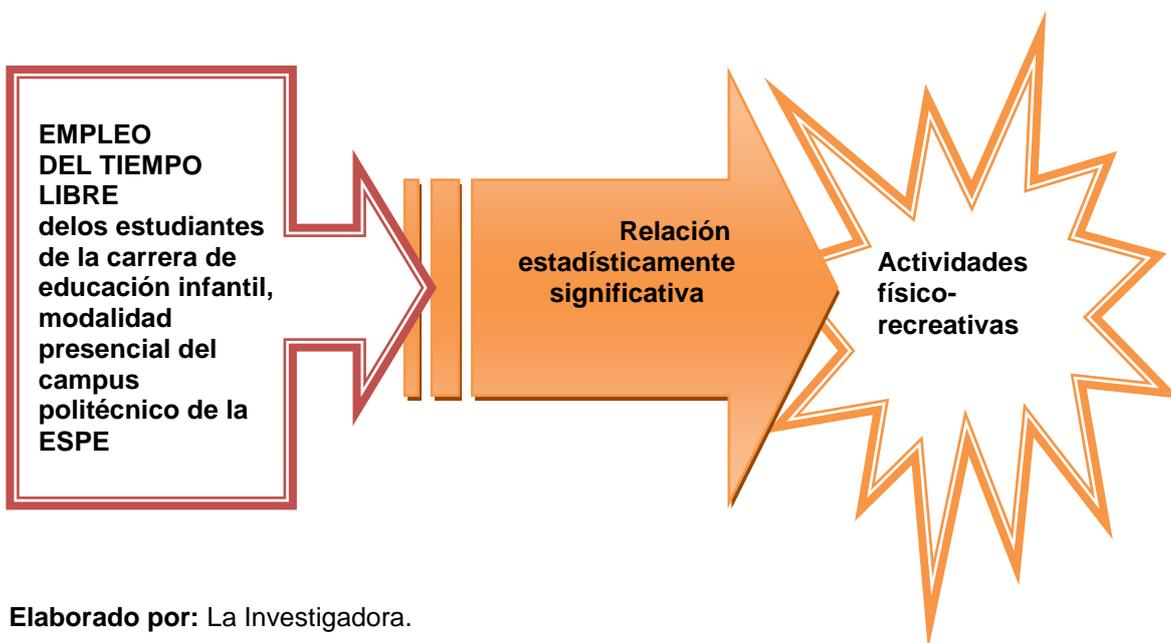
### 3. TERCER MOMENTO. DISCUSIÓN GENERAL, CONFIRMACIÓN O NO DE LA HIPÓTESIS.

Esta parte del trabajo se vincula directamente con la relación entre teoría sustentada y resultados obtenidos a partir de la confirmación o no de la tesis expuesta. Dicha hipótesis fue:

**Existe relación estadísticamente significativa entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, que realizan los estudiantes de la carrera de educación infantil, modalidad presencial del campus politécnico de la ESPE, durante el semestre de marzo-agosto 2012.**

Llevada dicha hipótesis a un diagrama, el mismo quedaría de la forma siguiente:

**Cuadro No. 7: Descripción de la hipótesis.**



Para facilitar la discusión de los resultados, los porcentajes analizados se relacionaron con las variables seleccionadas para ello, fueron convertidos a una escala unitaria (Max. 1,00) (Mín. -1,00). Mediante una regla de tres, según Hernández y otros (2003, 532), se hicieron las respectivas proporciones, de modo que fueron ubicadas en:

<b>1.00 = correlación positiva perfecta.</b>
<b>0.90 = Correlación positiva muy fuerte.</b>
<b>0.75 = Correlación positiva considerable.</b>
<b>1.00 = correlación negativa perfecta.</b>
<b>-0.90 = Correlación negativa muy fuerte.</b>
<b>-0.75 = Correlación negativa considerable.</b>

**- Para la variable empleo del tiempo libre:**

Teniendo en cuenta que el 40% de los estudiantes consultados declararon tener unos 45 minutos de tiempo libre diario (de lunes a viernes) cuya cifra total es de 225 minutos, y el 60% de ellos, un total de 12, 5 horas en el fin de semana, se puede concluir con esta variable al llevar dichos resultados a una escala unitaria que:

<b>TLD</b>
<b>40% = 0,4</b>
<b>TLDFS 60% =</b>
<b>0,6</b>

$$\text{TIEMPO LIBRE TOTAL} = \text{TLD} + \text{TLDFS}$$

$$\text{TIEMPO LIBRE TOTAL} = 0,4 + 0,6$$

$$\text{TIEMPO LIBRE TOTAL} = 1$$

- **Para la variable actividades físico-recreativas:**

Teniendo en cuenta que el 45% de los estudiantes consultados declararon practicar actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario de (lunes a viernes) y el 54% en el sábado y domingo, se puede concluir con esta variable al llevar dichos resultados a una escala unitaria que:

$$45\% = 0,45$$

$$5,4\% = 0,54$$

**PRÁCTICA DE AFR= PRÁCTICA DE AFR TLD + PRÁCTICA DE AFR  
TLFDS**

$$\text{PRÁCTICA DE AFR} = 0,45 + 0,54$$

$$\text{PRÁCTICA DE AFR} = 0,99 \approx 1$$

Por lo que al relacionar:

**TIEMPO LIBRE TOTAL = 1 y PRÁCTICA DE AFR= 0,99**

$$\text{PRÁCTICA DE AFR} \quad 0,99$$
$$n = \frac{\quad}{\text{TIEMPO LIBRE TOTAL}} = \frac{0,99}{1} = 0,99$$

Dicho análisis estadístico-matemático arrojó como conclusión de que existe una correlación positiva muy fuerte por lo que se confirma la hipótesis a partir del principio matemático el cual explica que:

...dada una afirmación  $P(n)$ , ésta es cierta sólo si se cumple que  $P(a)$  es cierta.

Si  $P(n)$  es cierta, entonces  $P(n + 1)$  también lo es.

Entonces, como  $P(n)$  es lo que se quiere demostrar, hay que ver si es cierta para su primer término.

En este caso para  $n = 1$ .

Lo que indica el  $P(1)$  es que se debe ver si es cierta para el primer término. Como la afirmación se cumple para  $n = 1$ , el paso siguiente fue ver si, asumida para  $n$ , se cumple para  $n + 1$ . Entonces, se comprobó que es cierto en el único miembro de la izquierda de la ecuación. Luego aplicando propiedades de la sumatoria, se descompuso la misma en partes. Es cierto para  $n$ , por lo tanto el primer miembro del lado derecho se sustituyó, mientras que al segundo miembro se le aplicó la definición de sumatoria.

Luego, sumando las fracciones y agrupando, se concluyó que el primer miembro del lado izquierdo de la ecuación, se puede expresar como lo que se quiere demostrar. Por lo tanto, se concluye que la afirmación es cierta para  $n + 1$ .

$$P(n) = P(a)$$

Desde el punto de vista teórico, la demostración de cumplimiento de la hipótesis se puede confirmar con los estudios realizados por Nuviala (2003), Rodríguez y Agulló, (1998), Moreno (2008), Romero (2010), etc., los cuales obtuvieron dentro de sus análisis y conclusiones correspondientes que la mayoría de estudiantes universitarios, se interesan en realizar actividades

físicas y recreativas al considerar que las mismas son importantes para su desarrollo integral como ser humano y futuro profesional demostrando interés porque su centro de altos estudios se preocupara por promover dichas prácticas.

## CONCLUSIONES

- Se dedica más tiempo del necesario a las tareas cotidianas.
- Se posee muy poco tiempo libre diario luego de cumplir sus tareas cotidianas.
- Existe diferencia entre la disponibilidad de tiempo libre diario con el tiempo libre de fin de semana.
- El 40% dispone de 0 a 45 minutos de tiempo libre diario, que al multiplicarse por los cinco días de la semana (lunes a viernes), arroja 225 minutos.
- El 60% dispone de 8 horas en su fin de semana (sábado y domingo).
- El volumen semanal de tiempo libre que disponen es de 12,15 horas.
- El 50% de los encuestados reflejan vínculos con las actividades físico-recreativas y más del 40% con las actividades sociales.
- Las actividades físico-recreativas de su preferencia son Caminar, Fútbol, Bailar y Basquetbol.
- Existe preferencia por las actividades físico-recreativas que se eligieron libremente.
- El 40% prefiere realizar actividades de tipo aérobicas tanto en su tiempo libre diario como en el de fin de semana.
- Los intereses de los estudiantes se encuentran dirigidos a las actividades físico-recreativas y sociales.
- La mayoría de los estudiantes si elige voluntariamente las actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana.
- La mayoría de los estudiantes sienten placer al realizar las actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana.

- La mayoría de los estudiantes practica voluntariamente las actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana.
- A la mayoría de los estudiantes les provoca satisfacción practicar actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana.
- A la mayoría de los estudiantes les incentiva practicar actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana.
- Los estudiantes en su mayoría no disponen de suficiente tiempo libre tanto diario como de fin de semana pero si eligen voluntariamente las actividades físico-recreativas que desean practicar.
- En los estudiantes existe el interés por la práctica de actividades físico-recreativas en su tiempo libre diario y de fin de semana.
- Sí existe una relación positiva muy fuerte entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas, que realizan los estudiantes de la carrera de educación infantil, modalidad presencial del campus politécnico de la ESPE, durante el semestre de marzo-agosto 2012.
- La investigación rebasa los objetivos planteados.
- Se propone un programa de actividades físico-recreativas diarias y de fin de semana para los estudiantes de la Carrera Educación Infantil de la Escuela Politécnica del Ejército.

## **RECOMENDACIONES**

- Que la investigación aquí expuesta, sea tomada como referencia para que otros estudiantes de maestría puedan desarrollar una línea de investigación.
- Que se defina una línea de investigación de la recreación a nivel universitario, sin dejar de tomar en cuenta los otros niveles del sistema educativo ecuatoriano.
- Que los estudios sobre el empleo del tiempo libre, no sólo abarquen actividades físico-recreativas, sino cualquier otro tipo de actividad de nuestra cultura.
- Que el perfil de tesis y su desarrollo se realice aprovechando a los Directores y tutores extranjeros especialistas en tiempo libre y recreación, cuando visitan la ESPE, unos días antes o después del desarrollo de su asignatura.
- Que las mejores tesis sean publicadas por la ESPE para convertirlas en fuentes de consulta para las nuevas promociones de la maestría en Recreación y Tiempo Libre.
- Que se forme una biblioteca especializada de posgrado con fuentes de recreación y tiempo libre, debido a la escasez y dificultad que fue conseguir documentos de consulta confiables.

# PROPUESTA

## Título

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INFANTIL MODALIDAD PRESENCIAL DEL CAMPUS POLITÉCNICO DE LA ESPE.**

## Índice

PROPUESTA .....	160
Título.....	160
Ubicación Geográfica .....	160
Cobertura Espacial.....	160
Cobertura Física .....	161
Población .....	161
DESCRIPCIÓN .....	161
Antecedentes .....	161
Fundamentación.....	164
Objetivos Específicos .....	166
Beneficiarios directos.....	167
Beneficiarios indirectos.....	167
ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS .....	167
Especificación operacional diaria (lunes a viernes).....	167
Especificación operacional de fin de semana (sábado).....	168
Especificación operacional de fin de semana (domingo). .....	168
Duración del Proyecto .....	169
Financiamiento.....	169

## Ubicación Geográfica

Cantón Rumiñahui, Provincia de Pichincha

## Cobertura Espacial

Valle de los Chillos, Sangolquí, Ave. General Rumiñahui S/N,

## **Cobertura Física**

ESPE Campus Sangolquí, Dpto. de Ciencias Humanas y Sociales, Carrera en Ciencias de la Educación Infantil.

## **Población**

La cifra total de estudiantes de la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial del Campus Politécnico de la ESPE asciende actualmente a 279.

## **DESCRIPCIÓN**

### **Antecedentes**

Desde tiempos remotos, la recreación ha desempeñado valores apreciables en los estudiantes universitarios. El problema del tiempo libre y la recreación, constituye en la actualidad un importante reto, ya que los adelantos científicos y tecnológicos que abarca se encuentran influyendo notoriamente en la práctica de actividades físico-recreativas las cuales han disminuido significativamente

Uno de los objetivos de la recreación en el contexto de esta propuesta, tiene que ver con el tiempo libre de los estudiantes de la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial del Campus Politécnico de la ESPE, a partir de los resultados obtenidos en la investigación que se vincula.

Luego de conocer la cantidad de tiempo libre diario y de fin de semana de que gozan, además de sus gustos, preferencias e intereses por actividades físico-recreativas específicas, se trata de buscar propuestas eficientes y eficaces que ayuden a mejorar su nivel y calidad de vida mientras dure su etapa de estudios universitarios. Imprescindible es señalar lo valioso que

resulta la necesidad que tienen estos jóvenes de invertir su tiempo libre de manera sana y provechosa propiciando el desarrollo de diferentes actividades físicas y recreativas.

En la actualidad figuran considerables investigaciones en la población universitaria las cuales han demostrado científicamente, la relación directa que existe entre calidad y la creación de un estilo de vida, las mismas reconocen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y su salud mental y física, pues la realización de ellas no solo contribuye a fortalecer su salud sino que la prepara para un pleno disfrute de la vida y por otra parte, de la misma manera que una buena salud, posibilitada por un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre, le va a permitir desarrollar óptimamente sus capacidades y aptitudes intelectuales.

Una práctica de actividades físico-recreativas de manera sistemática en los estudiantes universitarios, dice Wroczynsky citado por Hernández,

“(...) les ayuda a mantener el equilibrio biológico, psicológico y social necesario para poder desenvolverse en su contexto, el cual exige de máximos esfuerzos intelectuales. La actividad física y recreativa fuera en el tiempo libre, constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa”. (Hernández, 2000, 22).

Por sus valores educativos, las actividades físico-recreativas tienen que ser consideradas además, como un medio de ejercer una actividad sana en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los jóvenes universitarios y su correcta utilización conlleva una incidencia en la formación y desarrollo de sus hábitos y conducta.

La ESPE ha desarrollado y ofrecido servicios de recreación física programados a la población estudiantil aunque no con una sistematicidad y

resultados esperados por lo que han ido desapareciendo con el tiempo; actualmente es evidente la necesidad que existe en la institución de ofrecer al estudiantado estos servicios como sucede en otros países, dentro del marco de un Sistema Universitario de Recreación, en el que se consideren elementos de entrada: estudiantes, docentes especializados, diagnósticos, recursos con los que se cuenta, recursos que hacen falta, alguna unidad administrativa responsable, etc.; los procesos: Propuestas, planeación, estructuración u organización, aprobación, instauración, financiamiento, promoción, desarrollo, seguimiento, reajustes, evaluaciones etc. Los elementos de salida y procedimientos de realimentación o retroalimentación.

También es importante tener en cuenta las conclusiones a las que se arribó en la investigación, las cuales se pueden resumir en que los estudiantes dedican más tiempo del necesario a las tareas cotidianas, poseen muy poco tiempo libre diario luego de cumplir sus tareas cotidianas, existe diferencia entre la disponibilidad de tiempo libre diario con el tiempo libre de fin de semana.

El 40% dispone de 0 a 45 minutos de tiempo libre diario, que al multiplicarse por los cinco días de la semana (lunes a viernes), arroja 225 minutos, el 60% dispone de 8 horas en su fin de semana (sábado y domingo), El volumen semanal de tiempo libre que disponen es de 12,15 horas, el 50% de los encuestados reflejan vínculos con las actividades físico-recreativas, las actividades físico-recreativas de su preferencia son caminar, fútbol, bailar y basquetbol, el 40% prefiere realizar actividades de tipo aeróbicas tanto en su tiempo libre diario como en el de fin de semana, los intereses de los

estudiantes se encuentran dirigidos a las actividades físico-recreativas y sociales, la mayoría de los estudiantes si elige voluntariamente las actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana y sienten placer al realizar las actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana.

Otras conclusiones fueron que la mayoría de los estudiantes practica voluntariamente las actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana, les provoca satisfacción practicar actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana, les incentiva practicar actividades físico-recreativas en su tiempo libre tanto diario como de fin de semana aunque en su mayoría no disponen de suficiente tiempo libre tanto diario como de fin de semana y existe el interés por la práctica de actividades físico-recreativas por lo que sí existe una relación positiva muy fuerte entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas.

La investigación a criterio de los expertos encargados de su revisión, rebasó los objetivos planteados y propone un grupo de actividades físico-recreativas diarias y de fin de semana para los estudiantes de la carrera Educación Infantil de la Escuela Politécnica del Ejército las cuales, son detalladas a continuación.

### **Fundamentación**

La problemática del empleo del tiempo libre, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan a un sano esparcimiento y desarrollo general de los individuos en

la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales y etéreos que conforman la misma, sobre todo si se tiene en cuenta las crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos.

Los resultados obtenidos ofrecieron la posibilidad de conocer que los estudiantes investigados, no poseen una noción exacta de su tiempo libre en cuanto al uso que hacen del mismo, por lo que su formación cultural, física, y creativa no es lo adecuada que debería ser para que les ayude a mejorar su salud psíquica.

Las actividades físico-recreativas realizadas como empleo del tiempo libre, sirven para preparar a las jóvenes generaciones, despertando sus ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivando el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes y canalizando sus energías hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

Es indiscutible que el proceso de desarrollo social que va alcanzando el país, va asignando al tiempo libre, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia se encuentra, el reconocimiento a las actividades físico-recreativas como funciones de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del empleo del verdadero tiempo libre, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida.

Por su parte, la demanda de la práctica de actividades físico-recreativas, en un proceso constante de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas que se relacionan con los intereses, gustos y preferencias por lo que la oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a la mayoría y poder satisfacer las necesidades de la una población determinada. En el Ecuador, las investigaciones sobre el tiempo libre están surgiendo como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social que se lleva a cabo.

### **Objetivo General**

- Presentar un conjunto de actividades físico-recreativas que contribuyan a la sana ocupación del tiempo libre diario y de fin de semana de los estudiantes de la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial del Campus Politécnico de la ESPE.

### **Objetivos Específicos**

- Promover la práctica de actividades físico-recreativas en fechas y horarios adecuados al tiempo libre de dichos estudiantes.
- Vincular a los mismos con la práctica de las actividades físico-recreativas por las que manifestaron sus preferencias.
- Propagandizar en la Carrera los beneficios que resultan del correcto empleo del tiempo libre al relacionarlo con la práctica de actividades físico-recreativas.
- Contribuir a la educación integral de los profesionales que se forman en la institución.

### **Beneficiarios directos**

Los beneficiarios directos de esta propuesta, son el cien por ciento de los estudiantes de la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial del Campus Politécnico de la ESPE.

### **Beneficiarios indirectos**

Los beneficiarios indirectos de esta propuesta, pasan desde los profesores, directivos y empleados de servicio de la Carrera, incluyendo toda la población de la ESPE, hasta la sociedad ecuatoriana en general.

## **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

### **Especificación operacional diaria (lunes a viernes).**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>HORARIO</b>	<b>LUGAR</b>
<b>Práctica de Fútbol</b>	<b>Entrenador de Fútbol</b>	<b>De 5 PM a 7 PM</b>	<b>Canchas ESPE</b>
		<b>De 7 PM a 9 PM</b>	
<b>Práctica de Básquet</b>	<b>Entrenador de Básquet</b>	<b>De 5 PM a 7 PM</b>	<b>Coliseo ESPE</b>
		<b>De 7 PM a 9 PM</b>	

Estas actividades físico-recreativas consisten en la práctica sana y voluntaria de las mismas por parte de los estudiantes bajo la guía del entrenador que designe la Carrera, el cual será el encargado de motivar actitudes de colaboración, confraternidad y solidaridad grupal.

**Especificación operacional de fin de semana (sábado).**

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	HORARIO	LUGAR
Bailoterapia	Instructor de Baile	De 8 AM a 10 AM	Coliseo ESPE
		De 10 AM a 12 M	

Esta actividad físico-recreativa consiste en la práctica sana y voluntaria de la misma por parte de los estudiantes bajo la guía del instructor que designe la Carrera, el cual será el encargado de motivar actitudes de colaboración, confraternidad y solidaridad grupal.

**Especificación operacional de fin de semana (domingo).**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORARIO	LUGAR
Caminata al aire libre	Profesor de campamento	De 8 AM a 12 M	Opcional consensual

Esta actividad físico-recreativa consiste en la práctica sana y voluntaria de la misma por parte de los estudiantes bajo la guía del profesor/instructor que designe la Carrera, el cual será el encargado de motivar actitudes de colaboración, confraternidad y solidaridad grupal.

### **Duración del Proyecto**

La duración de este plan de actividades se propone que sea equivalente al semestre académico (seis meses), con continuidad permanente en función de los resultados de participación obtenidos.

### **Presupuesto**

El presupuesto de esta propuesta, deberá ser calculado por la Carrera de Educación Infantil Modalidad Presencial del Campus Politécnico de la ESPE, en base a que sus costos serán mínimos ya que la mayoría de las actividades propuestas se realizarán en las instalaciones de la institución excepto la del domingo para la que estará de acuerdo con la distancia que exista del lugar escogido.

### **Financiamiento**

Para el financiamiento de esta propuesta, la misma puede ser planificada por las autoridades de la carrera antes del inicio del semestre académico para estimar un costo total aproximado y solicitar se incluya en el presupuesto del PAC anual de la misma o convenios institucionales con entidades gubernamentales.

## REFERENCIAS

Águila, C. (2005). *El ocio en el marco socio-cultural de la posmodernidad. Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios*. Apuntes: Educación Física y Deportes, 81-105. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Aznar, P. y De Websters, B. (2006). *Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos*. Apuntes: Educación Física y Deportes, <http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Bourdieu, R (1991). *Sociología y cultura, sus razones prácticas*. Barcelona, Editorial Anagrama. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Butler, G. (2001). *Principios y métodos de recreación para la comunidad*. Buenos Aires: Editorial Gráfica Omeba. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Castro, A. J., Placeres M. y Fernández J. R. (2008). *Efectos fisiológicos del ejercicio físico*. En Actas del III Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad. . Murcia: Consejería de Educación y Universidades. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Cervantes Guzmán, José Luis (2004). *Didáctica general de la cultura física*. Colección Cultura Física. 2da Edición. Ediciones Cerman.

Cervantes Guzmán, José Luis (2004). *El tiempo que te quede libre, dedícalo a la recreación*. México: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Curtis Joseph E. (1999). *Gestión Creativa de Recreación, Parques y Servicios de Ocio*. McGraw-Hill Higher Education. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

De Hoyo P. y Sañudo M. (2007). *Perspectivas de la actividad física en la sociedad actual*. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad. Murcia: Consejería de Educación y Universidades. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Dumazedier J. (1988). *Revolution culturelle du tempslibr*. Meridiens Klincksieck. (Versión al inglés y español). Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Fuentes Núñez, R. (2001). *Tiempo libre*. España: Revista digital Educación Física y Deportes. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

García, A., Balaguer A y Tomás Brito Paula, A. (1997). *Variables motivadoras discriminantes de la intención de practicar actividad física o deporte*. Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

García Ferrando, M. y Ruiz M. (1982). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) “*Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones*”. En Investigaciones

científicas de la demanda en Cuba. La Habana: Editorial Orbe. Recuperado de:  
<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Guillén Ferrando, M. (1997). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). *Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas*. En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona: INEFC. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Hernández Santana, J. O. (1994). *Estilos de vida e investigación sociológica. Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación*. Bilbao. Universidad de Deusto. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Hernández, M. y Gallardo, L. (1994). *Marco conceptual: Las actividades deportivo-recreativas*. Apuntes: Educación Física y Deporte. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Kraus Richard (2000). *Recreación para los ricos y los pobres: Un contraste*. Monografía. Asociación Nacional para la Educación Física en la Educación Superior (NAPEHE). Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Laloup, J. (1968). *Progreso moral o decadencia de la costumbre*. Madrid: Fax. Editorial Anagrama. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Martínez Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas* Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Martínez del Castillo, J. (1986). *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. En *Apuntsd'Educació Física*. 4: 9-17 Barcelona.

INEFC. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Martínez, F. A. (1995). *Prescripción del ejercicio físico para la salud y la resistencia psicológica*. Apuntes: Educación Física y Deportes. Recuperado de:

de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Munné F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Olivares, N. (2002). *Individualización, diferencia y calidad de vida en el deporte. Educación Física y Calidad de Vida*. En J. Martínez del Castillo (Ed.), *Deporte y Calidad de Vida*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Ortega, Pinilla (1992). *Medicina Del Ejercicio Físico y Del Deporte para la Atención a la Salud*. España, Madrid: Díaz de Santos. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1980). *Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos*. La Habana: Editorial Deportes. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Pérez, A. (1994). *Los implementos metodológicos de recreación*. México: Editorial Instituto Politécnico Nacional. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Pedró, P. (1984). *Ocio y tiempo libre*. Barcelona. Humanitas. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Pérez de Guzmán, T. (1994). *Estilos de vida y teoría social. Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación*. Bilbao. Universidad de Deusto. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Petrovich, V. P. (1980). *Esbozos la salud como valor humano*. Edit. MIR: Ciencias de la Educación. Moscú. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Powell R. (1994) " Actividad Física y Salud". La Habana. Editorial Científico Técnica. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Puig Rovira J. M. y Trilla, J. (1995). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: CEAC. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Rodríguez Suárez Julio y Agulló Tomás Esteban (1999). *Estilos de vida, Cultura, Ocio y Tiempo Libre de los estudiantes universitarios*. Psicothema, Vol. 11, nº 2, pp. 247-259. ISSN 0214 - 9915 CodenPsoteg. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Romero Barquero Cecilia Enith (2010). *Propuesta organizacional del área de recreación para la Universidad Estatal a Distancia*. Escuela de Educación Física y Deportes Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Ruiz Olabuenaga, J.I., Kaiero Uría, San Martín, J.E., Zamora Acosta, E., Salazar, C. G. (2007). *Percepción de la Recreación y las barreras que impiden participar en ella en la Universidad de Costa Rica*, Facultad de Educación, Escuela de Educación Física y Deportes (Eds.), Memoria del IV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. San José, Costa Rica. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Salazar, C. G. (2007). *Recreación*. (1a ed.). Costa Rica: Editorial UCR. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Stevenson R.L. (s/f). *Apología de los ociosos y otras ociosidades*. Barcelona: Laertes. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Suárez, S. (2002). *La formación universitaria para el tiempo libre*. Caso de la Facultad de Turismo de la universidad Nacional de Comahue (Argentina). Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Totti Gianni (2001). *Tiempo libre y explotación capitalista*. Editorial Fondo de cultura económica. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Trilla Jaume (1989). Tiempo libre y educación infantil. *Enciclopedia práctica de la pedagogía*. Madrid: Planeta. Recuperado de:<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Villalobos, D. (2001). *Actividad física, deporte y recreación como medios de prevención y tratamiento de la violencia intrafamiliar*. En R. Roque, D. Villalobos, J. Rodríguez, R. Bustamante, A. Mosquera y A. Torres (Eds.). *Ocio, tiempo libre y recreación* (pp. 113-117). San José, Costa Rica: ICODER. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Waichman P. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: Editorial PW. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Weber Erich (1969). *El Problema del Tiempo libre*. Madrid: Editorial Nacional. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>

Zárraga, J.L. (1986). *Valores y Estilos de Vida*. Bilbao: Universidad de Deusto. Editorial Anagrama. Recuperado de:

<http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vhlacdrxxqac&oi=fnd&pg=pr19&dq=ejercicio+fisico+definicion>