



Actividades físicas recreativas, alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes de Educación Superior

Recreational physical activities, an alternative for the use of free time in Higher Education students

Anshela Rocío Santamaría-Puente¹, Karen Elizabeth Taco-Paucar², César Zambrano-Párraga³,
Pablo Dávila-Tamayo⁴

¹ arsantamaria@espe.edu.ec - Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE - <https://orcid.org/0009-0007-9853-6039>

² ketaco2@espe.edu.ec - Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE - <https://orcid.org/0009-0004-7461-4635>

³ czambrano@tecnologicopichincha.edu.ec - Tecnológico Universitario Pichincha - <https://orcid.org/0000-0002-0508-1378>

⁴ padavila@tecnologicopichincha.edu.ec - Tecnológico Universitario Pichincha - <https://orcid.org/0000-0001-6824-1773>

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la importancia de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de Educación Superior. Para ello, la investigación se desarrolló a partir de un enfoque cuantitativo utilizando la técnica de la encuesta como método de recolección de datos primarios. Los resultados mostraron que la mayoría de los encuestados consideraban que las actividades físico-recreativas son muy importantes para los estudiantes en tiempos en donde la humanidad es sedentaria. Además, se identificó que existe un alto interés por las actividades recreativas deportivas colectivas al aire libre, convirtiéndose las más populares entre los estudiantes universitarios. Se discutió que la recreación física puede ser una herramienta valiosa para promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes universitarios, contribuyendo así a su bienestar general y preparándolos para enfrentar los desafíos futuros con mayor resiliencia y bienestar. En conclusión, el estudio resalta la importancia de promover actividades recreativas saludables para el tiempo libre de los estudiantes universitarios, tendrá un impacto positivo en su salud física, mental, emocional y social.

Palabras claves: *actividades físicas recreativas, tiempo libre, sedentarismo, salud*

Abstract

The main objective of this research is to determine the importance of recreational physical activities in the free time of higher education students. For this purpose, the research was developed from a quantitative approach using the survey technique as the primary data collection method. The results showed that most of the respondents considered that physical recreational activities are very important for students in times when humanity is sedentary. In addition, it was identified that there is a high interest in collective outdoor recreational sports activities, becoming the most popular among university students. It was discussed that physical recreation can be a valuable tool to promote an active and healthy lifestyle among college students, thus contributing to their overall well-being and preparing them to face future challenges with greater resilience and well-being. In conclusion, the study highlights the importance of promoting healthy recreational activities for the leisure time of university students, which will have a positive impact on their physical, mental, emotional and social health.

Keywords: *Recreational physical activities, leisure time, sedentarism, health*

INTRODUCCIÓN

Nuevos efectos en la sociedad justifican la trascendencia que está teniendo el tiempo libre, y en los actuales momentos centra la preocupación en el mal uso del tiempo libre, que está ocasionando múltiples problemas desde edades tempranas, encaminándonos al estudio de los jóvenes. El tiempo libre es un recurso valioso que se puede utilizar para el desarrollo personal y el mejoramiento de la vida social y cultural; sin embargo, en muchos de los casos, los jóvenes no aprovechan adecuadamente este tiempo; de esta manera, pueden estar expuestos a ser parte de actividades poco saludables y no productivas, como el uso excesivo de las redes sociales, videojuegos o consumo de drogas y alcohol, cabe recalcar que el tiempo libre usado de una forma adecuada permitirá al participante realizar actividades que le generan gusto, placer, diversión y sobre todo, un desarrollo integral.

La realización de actividades recreativas puede variar dependiendo de los gustos y preferencias de cada persona. Algunas opciones pueden incluir deportes individuales o en equipo, caminatas, paseos en bicicleta, baile, yoga, natación, juegos de mesa, lectura, ver películas, entre otras. Lo importante es encontrar una actividad que sea agradable y que permita moverse y disfrutar del tiempo libre. También es recomendable realizar estas actividades en compañía de amigos o familiares para hacerlas más divertidas y motivadoras (Gómez-Mazorra et al., 2022).

El ocio y el deporte para todos ha cambiado el modelo deportivo, donde la manifestación más habitual: la competición, pasa a un segundo plano y es principalmente el deporte, la salud, el ocio, los ejercicios físicos deportivos en espacios singulares o similares. Los modelos deportivos más cotizados de la actualidad son los más frecuentes en el tiempo libre de la juventud (Nuviala Nuviala et al., 2015).

En el campo de la educación, la recreación se brinda a través de diversas actividades diseñadas para promover el desarrollo físico, mental y emocional de los estudiantes. Estas actividades pueden ser deportivas, artísticas, culturales, sociales, etc. En cuanto a las actividades físicas, se pueden organizar torneos, competiciones, clases de gimnasia, etc. Las artes pueden albergar talleres de música, teatro, danza, pintura y más.

El ámbito de la recreación genera muchas posibilidades que se pueden apreciar en las expresiones o áreas que posee este campo, permitiendo un amplio abanico de posibilidades que se enmarcan al gusto de cada persona, sin dejar pasar por alto el desempeño motriz, biológico y psicosocial que genera la ayuda a un verdadero desarrollo integral.

El uso inadecuado del tiempo libre puede tener consecuencias negativas a largo plazo en el bienestar emocional, físico y psicológico de los jóvenes, como la falta de actividad física, el aislamiento social y la falta de habilidades sociales. Por lo tanto, es importante identificar los factores que influyen en la elección de las actividades durante el

tiempo libre de los jóvenes y buscar estrategias para fomentar el uso productivo del tiempo libre, mejorando así la calidad de vida y el desarrollo personal de los jóvenes (Garavito & Núñez, 2020).

En la actualidad, los jóvenes de las universidades no cuentan con un tiempo libre significativo después de cumplir con sus responsabilidades académicas y familiares. Sin embargo, muchos de ellos no están utilizando este tiempo de manera productiva y están optando por actividades que no aportan a su desarrollo personal y social. Para lo cual es importante conocer las características de la demanda de actividades físicas y deportivas de tiempo libre del alumnado universitario, con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas para la adecuación de la oferta físico-deportiva.

El propósito de esta investigación se lo realiza con el fin de mejorar el tiempo libre a través de la utilización de actividades recreativas en los estudiantes de Educación Superior, para que tengan un buen aprovechamiento de su tiempo libre disminuyendo el uso de sustancias como el alcohol, las drogas y otras actividades poco saludables, incurriendo en el uso de un ocio nocivo; por tal razón, dicho propósito se enmarca en el uso adecuado del tiempo libre y lo puedan utilizar de una buena forma logrando un cambio positivo dentro del contexto universitario.

Según (Penagos, 2014), la dimensión educativa ambiental desde la recreación física en el contexto de la comunidad universitaria propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa como efecto educativo, ambiental, físico, mental y social en los estudiantes, a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad en su interrelación con los diferentes entornos ambientales en que se practican las actividades recreativas. Las encuestas aplicadas dieron como resultado la satisfacción de los estudiantes por las actividades físicas recreativas en el medio natural, que favorecen prácticas sanas y la orientación a cuidar, mantener y preservar el medio ambiente.

Una vez planteada la problemática se formula la pregunta investigativa: ¿cómo favorecen las actividades físicas recreativas en el tiempo libre en estudiantes universitarios? En concordancia se plantea el objetivo de la investigación: Determinar la importancia de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre de los estudiantes universitarios, como medio del mejoramiento del uso adecuado del tiempo libre.

El tiempo libre tiene un papel fundamental en la vida de una persona, por tanto, también impacta en su bienestar. La forma en que se aprovecha el ocio puede influir de manera positiva o negativa en el estado anímico de las personas, su equilibrio mental y las relaciones con los demás. Cada individuo elige cómo invertir sus momentos de descanso, sea en actividades que generen placer o estrés. Esto podría afectar indicadores como la salud mental de los estudiantes o su interacción con la sociedad.

Los beneficios sociales de las actividades de ocio incluyen promover el fortalecimiento de la identidad personal y

la pertenencia (a una familia o grupo), promover la inclusión social, la empatía y la participación comunitaria, así como prevenir conductas antisociales y violencia, mediante el uso funciones del ocio como es el descanso, diversión y desarrollo, eligiendo adecuadamente las actividades del gusto personal.

La utilidad teórica radica en su capacidad para informar y orientar futuras investigaciones en el campo de la educación y la salud estudiantil. Al destacar la importancia de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre, el artículo puede inspirar estudios adicionales que exploren temas relacionados, como los efectos específicos de diferentes tipos de actividades físicas en el bienestar estudiantil o las mejores prácticas para fomentar la participación en actividades recreativas entre los estudiantes universitarios.

El presente artículo se basa legalmente en la Asamblea Constituyente, 2008. Sección cuarta, Cultura y ciencia. Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Actividades físicas recreativas

Las actividades físicas recreativas son aquellas diseñadas para la diversión, el disfrute y la relajación que involucran alguna forma de movimiento físico. Estas actividades

pueden ser individuales o grupales y pueden incluir deportes, juegos, baile, caminatas, etc. La práctica regular puede ayudar a mejorar la salud física y mental, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida en general. En relación con el estudio mencionado (Cabezas et al., 2019).

Tiempo libre es: “el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana” (Garavito & Núñez, 2010, p.23).

Salud es el “Conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” (Perea, 1992, p.12).

Tiempo libre son esos momentos en los que uno puede hacer algo y dependen de la variable examinada en el estudio descrito. Las dimensiones y medidas del “tiempo de ocio” incluyen la cantidad empleada por día y la variable subyacente del análisis (Gómez-Mazorra et al., 2022). En este contexto, Rodríguez (1995) define a la salud como “El proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social” (Hellín, 2008).

Tabla 1
Estado del arte de la investigación

Tema	Objetivo	Método	Resultados	Conclusión
Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años comunidad Santos Luzardo municipio Iribarren, Barquisimeto, Estado Lara.	Determinar las preferencias de las actividades físico-recreativas en adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad Santos Luzardo	Analítico Sintético Hermenéutico	Las actividades físico-recreativas más preferidas por los adolescentes son: fútbol, baloncesto, béisbol, baile y juegos de mesa	Los resultados de la investigación permiten orientar el diseño de programas de actividades físico-recreativas que satisfagan las necesidades y preferencias de los adolescentes
Pérez, A., Hernández, J., y Gómez, C.				
Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática.	Analizar la literatura científica sobre las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes	Revisión sistemática de la literatura científica	Las actividades recreativas son una alternativa para el uso del tiempo libre de los adolescentes, ya que tienen beneficios para la salud física y mental, el desarrollo social y la formación personal	Los resultados de la revisión sistemática sugieren que es necesario promover la participación de los adolescentes en actividades recreativas
García, J., y Fernández, A.				
Plan de actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes, del concejo popular Onelio Hernández Taño, Municipio Ciego de Avila.	Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes	Investigación-acción	El plan de actividades físico-recreativas elaborado se implementó con éxito y tuvo un impacto positivo en el tiempo libre de los adolescentes	Los resultados del plan de actividades físico-recreativas sugieren que es posible promover el uso sano del tiempo libre de los adolescentes mediante la implementación de programas de actividades físico-recreativas
Rodríguez, M., y Pérez, M.				

Actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en forma sana de los adolescentes entre 16 y 18 años de la comunidad Barrio Nuevo, Barquisimeto, Lara.	Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 16 y 18 años de la comunidad Barrio Nuevo	Investigación-acción	El plan de actividades físico-recreativas elaborado se implementó con éxito y tuvo un impacto positivo en el tiempo libre de los adolescentes	Los resultados del plan de actividades físico-recreativas sugieren que es posible promover el uso sano del tiempo libre de los adolescentes mediante la implementación de programas de actividades físico-recreativas
López, R., y González, A.				
Las actividades físico-recreativas en la formación integral de los estudiantes universitarios.	Determinar la importancia de las actividades físico-recreativas en la formación integral de los estudiantes universitarios	Cuantitativo y cualitativo	Las actividades físico-recreativas son importantes para la formación integral de los estudiantes universitarios, ya que contribuyen al desarrollo físico, psicológico, social y cultural	Los resultados de la encuesta sugieren que es necesario promover la participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-recreativas
Martínez, L., y Sánchez, M.				
Los beneficios de las actividades físico-recreativas para la salud de los adolescentes.	Analizar los beneficios de las actividades físico-recreativas para la salud de los adolescentes	Revisión sistemática de la literatura científica	Las actividades físico-recreativas tienen numerosos beneficios para la salud de los adolescentes, incluyendo la mejora de la salud física, mental y social	Los resultados de la revisión sistemática sugieren que es necesario promover la participación de los adolescentes en actividades físico-recreativas
Gómez, M., y Fernández, J.				

METODOLOGÍA Y MÉTODOS

Se empleó un diseño documental, “la investigación documental es, como su nombre indica, aquella que se realiza a partir de la información hallada en documentos de cualquier especie, como fuentes bibliográficas, hemerográficas o archivísticas” (Vivero, L. y Sánchez, B. I., 2018, p. 2). A partir de este diseño, se realizó una serie de revisiones, análisis de la literatura en bases de datos científicas relacionadas con el tiempo libre y la recreación, con el propósito de sustentar las variables desde su ámbito teórico. Información que sirvió en la interpretación de los resultados obtenidos producto de la aplicación de las técnicas de campo.

Diseño de campo: El diseño de campo permite que la investigación recopile datos directamente de la realidad (datos sin procesar) donde ocurre un objeto o evento (Cabezas et al., 2018). El diseño de campo, permitió recabar información en el lugar de los hechos, consultar a los estudiantes en referencia al interés que tienen por las actividades recreativas y su tiempo libre disponible. Estos fenómenos se estudiaron a través de la aplicación de la técnica de la encuesta, para ello, previamente se elaboró un cuestionario cerrado con preguntas preparadas a partir de una operacionalización de las variables en estudio. En relación al nivel investigativo, el documento tiene un grado de profundidad descriptiva, porque estudió ciertos fenómenos o hechos en la realidad social. De acuerdo a lo mencionado, el nivel de profundidad del presente artículo fue de tipo descriptivo, porque realizó una caracterización de las variables propuestas en el estudio.

Población y muestra: La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones, en este sentido, la población estudiada son alumnos de Educación Superior; por lo cual la muestra escogida fue

no probabilista intencional, y fueron considerados 27 estudiantes de educación superior de la ciudad de Latacunga, para que sean tomados en cuenta para el presente estudio.

Análisis de resultados

Producto de la aplicación de las técnicas de recolección de datos de campo y con el aporte de las bases teóricas se presenta los principales hallazgos a continuación:

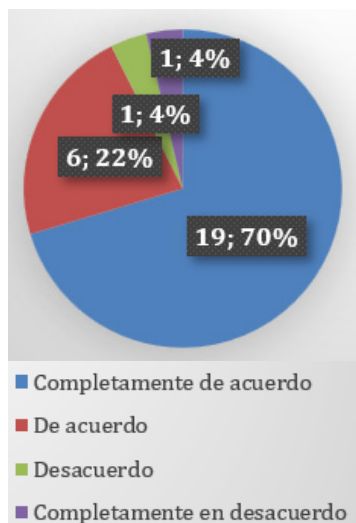
Análisis de la encuesta

¿Usted piensa que las actividades físico recreativas son importantes para los estudiantes?

Tabla 2
Importancia de actividades físico recreativas

ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
Completamente de acuerdo	19	70%
De acuerdo	6	22%
Desacuerdo	1	4%
Completamente en desacuerdo	1	4%
TOTAL	27	100%

Figura 1
Importancia de actividades físico recreativas



Análisis

Con respecto a la pregunta, se observa que un total de 70% de las personas encuestadas piensan que el deporte y diferentes actividades físico-recreativas son importantes para los estudiantes.

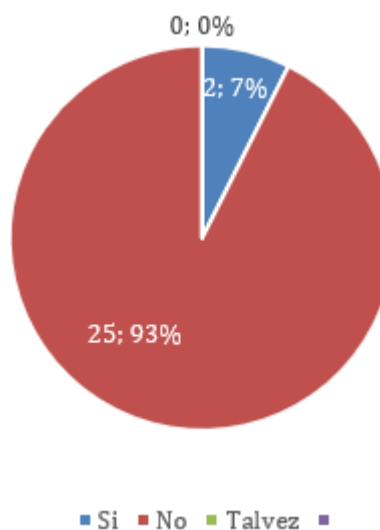
Nelson Mandela (2010) dijo una vez: “El deporte tiene el poder de transformar el mundo; tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas cosas lo hacen”. Las actividades físico recreativas tienen un papel significativo en la vida de los estudiantes universitarios y ofrecen una amplia gama de beneficios físicos, mentales y sociales, ya que el deporte mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos, mejora la flexibilidad y ayuda a mantener un peso corporal adecuado, por esta razón, mantenerse activo físicamente puede prevenir problemas de salud a largo plazo y mejorar la calidad de vida. La vida universitaria puede ser estresante debido a las exigencias académicas y las transiciones personales, el participar en deportes ofrece una forma saludable de liberar tensiones, reducir el estrés y aumentar el bienestar general.

¿Conoce de alguna actividad extracurricular, relacionada con las actividades físico recreativa, que oferta la Institución universitaria?

Tabla 3
Existencia actividad extracurricular

ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
Sí	2	7.00%
No	25	93.00%
Talvez	0	0.00%
TOTAL	27	100%

Figura 2
Existencia actividad extracurricular



Análisis

Según los resultados de la encuesta en la pregunta, se puede observar que el 93% de la población estudiada mencionan que no conocen sobre actividades extracurriculares relacionadas a la recreación que se desarrollen en la universidad. Cifra preocupante y alarmante, en virtud de que las actividades extracurriculares y de manera puntual la participación de estudiantes en clubes deportivos y culturales es un factor esencial para la formación integral de los estudiantes universitarios, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales, tales como la confianza en sí mismos, la capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente, así como el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la memoria, junto con la concentración y atención.

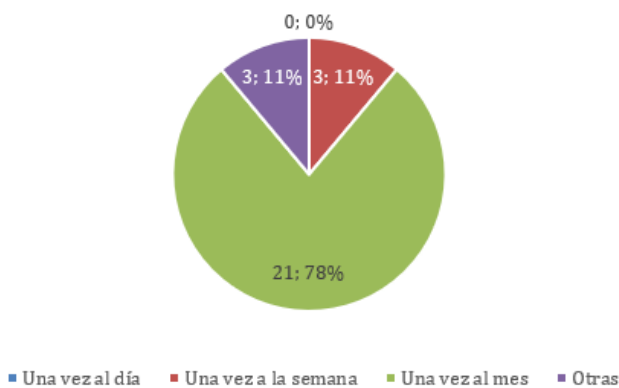
Eleanor Roosevelt (2012) afirma que el mantenimiento de la salud física y mental a través de actividades recreativas puede contribuir a una mayor capacidad para establecer y mantener relaciones sociales saludables con otros estudiantes universitarios. Existen numerosas actividades físicas recreativas que los estudiantes pueden disfrutar para mantenerse activos, socializar y reducir el estrés. Es importante conocer que existe una gran diversidad de actividades físicas recreativas que pueden variar según la ubicación del campus y los recursos disponibles. La clave es encontrar actividades que sean atractivas y adecuadas para los intereses y niveles de condición física de los estudiantes universitarios. Además, participar en estas actividades es una excelente manera de conocer a otros estudiantes, formar amistades y mantener un equilibrio saludable entre el estudio y el tiempo libre.

¿Cuál es la frecuencia en que práctica actividades físicas recreativas en el tiempo libre?

Tabla 4
Frecuencia prácticas actividades físicas recreativas en el tiempo libre

ALTERNATIVAS	ENCUESTADOS	PORCENTAJES
Una vez al día	0	0,00%
Una vez a la semana	3	11.00%
Una vez al mes	21	78.00%
Otras	3	11.00%
TOTAL	27	100%

Figura 3
Frecuencia prácticas actividades físicas recreativas en el tiempo libre



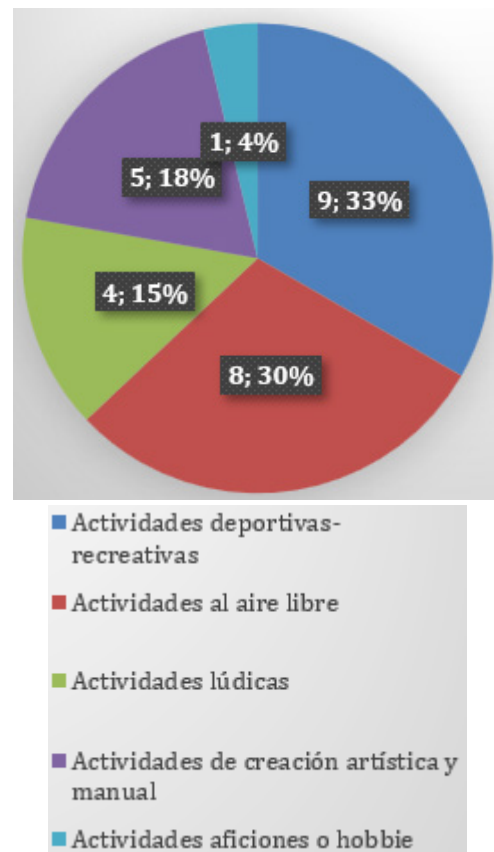
De acuerdo a los resultados, se observa que el 78% de la población estudiada realiza actividades físico recreativas una vez por mes, una cifra bastante preocupante, tal vez esto se deba a la exigencia de las actividades académicas u otros justificativos como el trabajo después de sus estudios, o también excesiva utilización de tecnología en su tiempo libre. Estas causas limitan la posibilidad de la realización de actividades recreativas y de utilización del tiempo libre en actividades productivas como el desarrollo personal, la diversión y el descanso. Aspectos de la vida como la recreación se han convertido en trascendentales para las personas, entendiéndose que aportan decididamente al éxito y a mejorar la calidad de vida del ser humano; además, está comprobado que la recreación aporta a la mejorar de productividad sea en el trabajo o actividades educativas.

¿Cuál es la frecuencia en que práctica actividades físicas recreativas en el tiempo libre?

Tabla 5
Interés practica actividades físico recreativas en el tiempo libre

ALTERNATIVAS	ENCUESTADO S	PORCENTAJES
Actividades deportivas-recreativas	9	33,00%
Actividades al aire libre	8	30,00%
Actividades lúdicas	4	15,00%
Actividades de creación artística y manual	5	18,00%
Actividades aficiones o hobby	1	4,00%
TOTAL	27	100%

Figura 4
Interés en practicar actividades físico recreativas en el tiempo libre



Se puede apreciar que existe preferencia por las actividades deportivas recreativas en un 33%, y de la misma manera, las actividades recreativas al aire libre con un 30%; con un 18% están las actividades recreativas artísticas manuales, y en último lugar, las actividades lúdicas con un 15%. Estos datos confirman que existe interés por realizar actividades que producen movimiento del cuerpo humano, estos resultados son importantes porque nos permiten proponer este tipo de actividades que producen gasto energético, efecto importante para un equilibrio homeostático del cuerpo humano. En relación a los datos obtenidos, es importante que los estudiantes conozcan los beneficios que producen estas buenas prácticas recreativas para obtener una mejor calidad de vida en los estudiantes, asimismo, aportar en el rendimiento académico y, de esta manera, se institucionalicen las actividades extracurriculares, venidas a menos por diferentes circunstancias, para que, con base en las evidencias, se mejoren los programas ya existentes.

En este contexto, Johann Wolfgang von Goethe (2009), dijo: “La recreación es el mejor medio para romper la cadena de hábitos, y la recreación sana y natural es lo mejor de todo”. Esta cita resalta la importancia de la recreación como una herramienta para romper con hábitos negativos y fomentar un estilo de vida más saludable y equilibrado. Sin embargo, también subraya la importancia de que la recreación sea saludable y natural, evitando así la dependencia de sustancias dañinas. La recreación puede ser una herramienta valiosa para ayudar a dejar de lado malos hábitos, como el consumo de drogas o alcohol al reducir el estrés, ocupar el tiempo libre de manera positiva, fomentar la salud física y mental, establecer conexiones sociales positivas y desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas. Combinada con el apoyo adecuado, la recreación puede ser parte de un enfoque integral para superar hábitos nocivos y mejorar el bienestar general. Es importante tener en cuenta que la recreación por sí sola puede no ser suficiente para superar adicciones graves a las drogas o el alcohol. En casos de adicciones severas, es fundamental buscar ayuda profesional, como terapias de comportamiento, programas de tratamiento y apoyo de especialistas en adicciones.

DISCUSIÓN

En el presente escrito se clasifican e interpretan los resultados alcanzados en la investigación producto de la revisión documental y el estudio de campo realizado, para lo que se desarrollan los resultados y hallazgos obtenidos con base en la teoría recolectada. Teniendo en cuenta la recreación física, la salud y la práctica de actividades recreativas, nos enfocamos más en el cuidado de la salud de los estudiantes —física y mental— ya que la mayoría de estudiantes sufren de estrés por diferentes razones, y evitar que padezcan este tipo de enfermedades mediante la recreación y actividades positivas que les ayuden a mantener un salud y bienestar. Esto se realiza mediante juegos, actividades de relajación, convivencia y juegos tradicionales.

Pérez, A., Hernández, J., y Gómez, C. (2010) consideran que la recreación física en el tiempo libre de los estudiantes universitarios no sólo tiene beneficios a corto plazo, sino que también puede sentar las bases para hábitos saludables a lo largo de la vida. Al adoptar un enfoque positivo hacia el ejercicio y la actividad física en la universidad, los estudiantes pueden mantener un estilo de vida activo y saludable después de graduarse. En relación a lo afirmado, esta conclusión coincide con Martínez, L., y Sánchez, M (2009), ya que ellos mencionan que la recreación física puede ser una forma efectiva de combatir el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios. La práctica regular de actividades recreativas ha demostrado reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la liberación de endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Además, López, R., y González, A. (2010) sugieren que es posible promover el uso sano del tiempo libre de los adolescentes mediante la implementación de programas de actividades físico-recreativas.

Estos resultados revelan que, tanto el deporte como las actividades recreativas, desempeñan un papel fundamental en la vida de los estudiantes universitarios, ofreciendo una amplia gama de beneficios físicos, mentales y sociales. Estos incluyen la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del estrés, la promoción de la salud mental y el establecimiento de conexiones sociales positivas. La participación en estas actividades puede ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio saludable entre el estudio y el tiempo libre, contribuyendo significativamente a su bienestar general. Además, se evidencia que la recreación física puede ser una herramienta valiosa para ayudar a los estudiantes universitarios a superar hábitos nocivos como el consumo de drogas o alcohol. Al ocupar el tiempo libre de manera positiva, reducir el estrés y fomentar una mejor salud física y mental, las actividades recreativas pueden contribuir a un enfoque integral para abordar estas problemáticas.

CONCLUSIONES

La actividad recreativa es fundamental para el ser humano y esta investigación revela que las actividades físico-recreativas juegan un papel fundamental en la vida de los estudiantes universitarios, ofreciendo una amplia gama de beneficios físicos, mentales y sociales. Estos incluyen la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del estrés, la promoción de la salud mental y el establecimiento de conexiones sociales positivas. La participación en estas actividades puede ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio saludable entre el estudio y el tiempo libre, lo que contribuye significativamente a su bienestar general.

Además, se evidencia que la recreación física puede ser una herramienta valiosa para ayudar a los estudiantes universitarios a superar hábitos nocivos como el consumo

de drogas o alcohol. Al ocupar el tiempo libre de manera positiva, reducir el estrés y fomentar una mejor salud física y mental, las actividades recreativas pueden contribuir a un enfoque integral para abordar estas problemáticas. Ahora bien, entre las actividades físico-recreativas que el individuo puede practicar en la universidad están aquellas relacionadas al deporte, las que se ejecutan al aire libre, las del ámbito lúdico, recreación artística y culturales, de acuerdo a los resultados obtenidos.

Esta investigación resalta la importancia de promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes universitarios a través del deporte y las actividades recreativas. Al hacerlo, se pueden cultivar hábitos positivos que no solo beneficien su bienestar durante la vida universitaria, sino que también sienten las bases para una salud óptima a lo largo de sus vidas. Este enfoque integral hacia la salud física y mental puede mejorar significativamente la experiencia universitaria y preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos futuros con mayor resiliencia y bienestar.

Es importante plantear una nueva investigación en relación a este tipo de estrategias y verificar, no solo los beneficios en cuanto a la salud física y mental ya evidenciados, sino profundizar en otros aspectos como el rendimiento académico, y además analizar las causas del limitado tiempo que tiene el estudiante universitario, lo cual es muy probable que sea la causa de problemas relacionadas con su salud mental y física.

REFERENCIAS

- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (Primero). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15424>
- Cabezas, Sandoval, & Torres. (2019). *La recreacion y su relacion con el estrés laboral.pdf* (primera). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/21481/1/09%20La%20recreacion%20y%20su%20relacion%20con%20el%20estr%20c3%a9s%20laboral.pdf>
- Garavito, J. S. B., & Núñez, J. D. G. (s/f). *ESTADO DEL ARTE DE RECREACIÓN, TIEMPO LIBRE Y OCIO*.
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Torres, H. G. T., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2022a). *Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: Una revisión sistemática Leisure-time in physical activity in university students and school transition to university from behavioral theories: A systematic review*.
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Torres, H. G. T., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2022b). *Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: Una revisión sistemática Leisure-time in physical activity in university students and school transition to university from behavioral theories: A systematic review*.
- López, J., & González de Cossio, M. (2006). *Actividad física en estudiantes universitarios: Prevalencia, características y tendencia. Medicina Interna de México*.
- Moncada Valdez, P. V., & Cevallos, e. c. (2017). Actividades recreativas para la utilización óptima del tiempo libre en los estudiantes de la universidad técnica de machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física. <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.25104.71682>
- Nuviala Nuviala, A., Ruiz-Juan, F., & García Montes, M. E. (2015). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13–20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>
- Penagos, J. A. R. (s/f). *La importancia del ocio y el descanso en la vida del cristiano*.
- Vivero, L. y Sánchez, B. I., U. (2018). *La investigación documental: Sus características y algunas herramientas*. https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1516/mod_resource/content/8/contenido/evaluacion/verdadero_falso/index.html