



Universidad  
Nacional  
de Loja

# Universidad Nacional de Loja

## Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

### Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, Loja  
2023-2024

**Trabajo de Integración Curricular previo  
a la obtención del Título de Licenciado en  
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

#### **AUTOR:**

Diego Gabriel Ullaguari Soto

#### **DIRECTOR:**

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja – Ecuador

2025

## **Certificación**

Loja, 24 de febrero de 2025

PhD. Giraldo Viera Avinaz.

**DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso", Loja 2023-2024**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría de la estudiante **Diego Gabriel Ullaguari Soto**, con cédula de identidad Nro. **0706294519**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



*PhD. Giraldo Viera Avinaz*

**DIRECTOR TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, **Diego Gabriel Ullaguari Soto**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cédula de Identidad:** 070694519

**Fecha:** 12 de marzo del 2025

**Correo electrónico:** [diego.ullaguari@unl.edu.ec](mailto:diego.ullaguari@unl.edu.ec)

**Teléfono o Celular:** 0979541501

**Carta de autorización del Trabajo de Integración Curricular por parte de la autora para la consulta de producción parcial o total, y publicación electrónica de texto completo.**

Yo **Diego Gabriel Ullaguari Soto**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado **Actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, Loja 2023-2024**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los doce días de marzo del dos mil veinticinco.

**Firma:**



**Autor:** Diego Gabriel Ullaguari Soto

**Cédula:** 070694519

**Dirección:** Loja/Zarzas 2

**Calles:** Av. Eloy Alfaro entre Av. Héroes del Cenepa y Av. José maría Vivar Castro

**Correo electrónico:** [diego.ullaguari@unl.edu.ec](mailto:diego.ullaguari@unl.edu.ec)

**Teléfono o Celular:** 0979541501

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director de Trabajo de Integración Curricular:** PhD. Giraldo Viera Avinaz.

## **Dedicatoria**

Los resultados de este proyecto, se los dedico a Dios por otorgarme sabiduría y fuerza para cumplir mis propósitos de vida.

A mis padres Lía Dolores Soto y Víctor Ullaguari con todo mi amor y cariño, por su sacrificio y esfuerzo, por darme una carrera universitaria para mi futuro y por creer siempre en mi capacidad.

A mi hermano Alex Ullaguari, por ser mi compañía y apoyo durante todo mi proceso de formación universitaria.

A mí mismo, por mi dedicación, esfuerzo y perseverancia en este arduo camino académico, por nunca rendirme, por superar obstáculos y por creer en mis capacidades. Que este trabajo sea un recordatorio de mi fuerza interior y mi capacidad para alcanzar mis metas a pesar de las adversidades.

Finalmente, a mis compañeros y amigos, quienes sin esperar nada a cambio me brindaron su ayuda y apoyo emocional en mi vida universitaria.

***Diego Gabriel Ullaguari Soto***

## **Agradecimiento**

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por permitirme formar parte de esta comunidad y brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo.

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento al PhD. Giraldo Viera Avinaz, director del Trabajo de Integración Curricular, por su guía, apoyo y dedicación a lo largo de este proceso. Su experiencia, paciencia y orientación han sido invaluable para el éxito de este trabajo de investigación.

Por último, expreso mis más sinceros agradecimientos a la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, dirigida por el Licdo Rodrigo Suing Ruíz, al Lic. Diego Fernando Anguisaca Mg. Sc., y a los estudiantes de décimo grado paralelo A de esta institución, por su colaboración, amabilidad y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Agradezco a todos quienes de una u otra manera han hecho posible cumplir este sueño. ¡Dios los bendiga!

***Diego Gabriel Ullaguari Soto***

## Índice de contenido

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificación</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización</b> .....	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenido</b> .....	<b>vii</b>
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras.....	x
Índice de anexos.....	xi
<b>1. Título</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Resumen</b> .....	<b>2</b>
Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico</b> .....	<b>7</b>
4.1. El tiempo libre .....	7
4.1.1. Conceptualización del tiempo libre .....	7
4.1.2. El tiempo libre en la actualidad .....	8
4.1.3. El uso del tiempo libre en la sociedad.....	9
4.1.4. El uso del tiempo libre en la adolescencia .....	10
4.1.5. Importancia del tiempo libre .....	10
4.1.6. El tiempo libre en la educación física .....	11
4.2. Actividades físicas recreativas.....	12
4.2.1. Concepto de actividades físicas.....	12
4.2.2. Concepto de recreación .....	13
4.2.3. Características de las actividades físicas recreativas .....	14
4.2.4. Beneficios de las actividades físicas recreativas .....	15
4.2.5. Actividades físicas recreativas en la educación física .....	16
4.3. Niñez y adolescencia.....	17
4.3.1. Conceptualización del niño .....	17
4.3.2. Conceptualización de los adolescentes .....	18
4.3.3. Necesidades e intereses de los adolescentes.....	19

4.3.4. Desarrollo físico y mental en los adolescentes.....	19
4.3.5. Pubertad.....	20
<b>5. Metodología .....</b>	<b>24</b>
5.1. Área de estudio .....	24
5.2. Procedimiento .....	24
5.2.1. Enfoque de la Investigación.....	25
5.2.2. Tipo de estudio de investigación.....	26
5.2.3. Diseño de investigación.....	26
5.2.4. Métodos .....	26
5.2.5. Línea de investigación.....	28
5.2.6. Técnicas investigativas .....	28
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información .....	29
5.2.8. Población y muestra .....	30
5.2.9. Criterios de inclusión.....	31
5.2.10. Criterios de exclusión .....	31
5.3. Procesamiento de los datos obtenidos.....	31
<b>6. Resultados.....</b>	<b>33</b>
6.1. Análisis del test de IMC a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja. ....	33
6.2. Análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.....	36
6.3. Análisis de la rúbrica de observación aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”. ....	55
<b>7. Discusión.....</b>	<b>58</b>
<b>8. Conclusiones .....</b>	<b>61</b>
<b>9. Recomendaciones .....</b>	<b>62</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>63</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>68</b>



## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra .....	30
<b>Tabla 2.</b> Población con la que se trabajó en la investigación .....	33
<b>Tabla 3.</b> Test de IMC aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” .....	34
<b>Tabla 4.</b> Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	36
<b>Tabla 5.</b> Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	38
<b>Tabla 6.</b> Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	39
<b>Tabla 7.</b> Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	41
<b>Tabla 8.</b> Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	43
<b>Tabla 9.</b> Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	45
<b>Tabla 10.</b> Resultados de la pregunta 7 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	46
<b>Tabla 11.</b> Resultados de la pregunta 8 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	48
<b>Tabla 12.</b> Resultados de la pregunta 9 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	49
<b>Tabla 13.</b> Resultados de la pregunta 10 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	51
<b>Tabla 14.</b> Resultados de la pregunta 11 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	52
<b>Tabla 15.</b> Resultados de la pregunta 12 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	54
<b>Tabla 16.</b> Resultados de la rúbrica de observación.....	55

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, institución en la cual se realizó la investigación .....	24
<b>Figura 2.</b> Población con la que se trabajó en la investigación .....	34
<b>Figura 3.</b> Test de IMC aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso.....	35
<b>Figura 4.</b> Porcentaje de los estudiantes del décimo año paralelo “A”, que realizan actividades físicas recreativas.....	37
<b>Figura 5.</b> Estudiantes que se motivan en el centro educativo relacionado con la práctica de actividades recreativas .....	38
<b>Figura 6.</b> Estudiantes que les gusta practicar actividades físicas recreativas para aprovechar el tiempo libre.....	40
<b>Figura 7.</b> Participación de los estudiantes en actividades físicas recreativas.....	42
<b>Figura 8.</b> Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.....	44
<b>Figura 9.</b> ¿A usted al realizar actividades recreativas al aire libre le ayuda a disminuir el estrés?.....	45
<b>Figura 10.</b> ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente? ...	46
<b>Figura 11.</b> ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo?.....	48
<b>Figura 12.</b> ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre? .....	50
<b>Figura 13.</b> ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?.....	51
<b>Figura 14.</b> ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas? .....	53
<b>Figura 15.</b> ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?.....	54

## Índice de anexos

<b>Anexo 1.</b> Oficio para la apertura a la institución.....	68
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.....	69
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.....	70
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.....	73
<b>Anexo 5.</b> Guía de Observación de clase .....	74
<b>Anexo 6.</b> Encuesta realizada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.....	77
<b>Anexo 7.</b> Test de IMC .....	79
<b>Anexo 8.</b> Evidencias fotográficas.....	80
<b>Anexo 9.</b> Propuesta alternativa.....	82
<b>Anexo 10.</b> Certificación del Abstract.....	83
<b>Anexo 11.</b> Proyecto. ....	84

## **1. Título**

Actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024

## 2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular se desarrolló con el objetivo de identificar el aporte de las actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre, en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024. Este proyecto tuvo un enfoque mixto, de tipo descriptivo y diseño cuasiexperimental. Los instrumentos que se aplicaron fueron la encuesta, el test de IMC y ficha de observación con una muestra de 35 estudiantes. Según los datos obtenidos, a través de la aplicación de los instrumentos de diagnóstico, se evidencia que el 86% de los estudiantes sí realizan actividades físicas recreativas. De lo cual, el 49% lo realiza diariamente, y nos establece que el 51% del alumnado se encuentra en un peso normal adecuado a su edad. Para seguir potenciando que los estudiantes sigan haciendo actividades físicas recreativas, se planteó la propuesta de realizar un plan pedagógico basadas en juegos lúdicos, deportivos, tradicionales y de recreación, para lo cual se estructuró en 16 de clases. Seguidamente se aplicaron instrumentos de control, donde se evidenció mejora en el control del peso corporal de los estudiantes, disminuyendo la cantidad de estudiantes que evidenciaban con sobrepeso, grados. En conclusión, adecuar apropiadamente el uso del tiempo libre en los jóvenes hoy en día tienen su permutación en la tecnología, el cual, eleva los índices de sedentarismo y con la aplicación de la propuesta pedagógica se potencia a desarrollar actividades lúdicas, donde benefician la salud física y mental de los estudiantes que formaron parte de esta investigación.

***Palabras claves:*** *Actividades físicas, Recreación, Juegos lúdicos, Uso del tiempo libre, Metodología.*

## **Abstract**

This Curricular Integration Work was developed to identify the contribution of recreational physical activities for the proper use of free time in the students of the tenth parallel year A of the Millennium Educational Unit Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024. This project had a mixed approach, descriptive and correlational, and non-experimental design. The instruments that were applied were the survey, the BMI test, and an observation sheet with a sample of 35 students. According to the data obtained through the application of diagnostic instruments, it is evident that 86% of students do carry out recreational physical activities. Of these, 49% do it daily, and it establishes that 51% of the students are at an average weight appropriate for their age. To encourage students to continue doing recreational physical activities, the proposal was made to carry out a pedagogical plan based on recreational, sports, traditional, and recreational games, which was structured into 16 classes. Control instruments were then applied, where improvement was evident in the control of the students' body weight, reducing the number of students who were overweight, grade two.

In conclusion, appropriately adapting the use of free time in young people today has its permutation in technology, which increases the rates of sedentary lifestyles. With the application of the pedagogical proposal, recreational activities that benefit health are encouraged. physical and mental of the students who were part of this research.

**Keywords:** *Physical activities, Recreation, Playful games, use of free time, Methodology.*

### 3. Introducción

El tiempo libre es el periodo de tiempo que dispone el ser humano de forma voluntaria, cuya realización permiten que las personas manifiestan una satisfacción agradable, las cuales no están relacionadas con las obligaciones laborales o formativas. Las actividades físicas y recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una excelente motivación ayudándole a su formación integral.

Para Sablón et al., (2013):

El uso adecuado tiempo libre a través de actividades orientadas al desarrollo de la espiritualidad humana, además de tener una función socializante lo que permite: canalizar nuestra creatividad, liberar tensiones y sentimientos, orientadas de forma positiva a las preocupaciones del diario vivir, sobrellevando una participación más activa en la sociedad en la que nos desenvolvemos, fomentando la diversión y la participación en la sociedad. (p. 1)

En sí, el uso adecuado del tiempo libre en los niños implica fomentar actividades físicas, estimular la creatividad, promover la lectura y el aprendizaje, permitir el juego libre y establecer límites en el uso de dispositivos electrónicos. Al seguir estas recomendaciones, se puede garantizar un desarrollo saludable y equilibrado en los niños.

Las actividades físicas y recreativas aportan comprobados beneficios a la salud integral como agentes moduladores contribuye en el niño a desarrollarse emocionalmente, físicamente, socialmente y personalmente así como a descubrir y fortalecer sus capacidades y destrezas.

A través de las actividades físicas y recreativas los jóvenes aprenden a cultivar valores humanos, a aceptar normas y reglas en las actividades, a tener confianza en sí mismo para potenciar sus relaciones interpersonales, dejando la negatividad en las que están expuesta o las que las rodea.

Al realizar actividades físicas recreativas permiten concebir beneficios que permitirán brindar al individuo satisfacerse moral mente y por la realización de estas actividades. Además de dar satisfacción también le permite al niño desarrollar y potenciar sus habilidades físicas motrices, además el desarrollo social y cognitivo. (Betancourt, 2010, p. 1)

Las actividades físicas recreativas permiten desempeñara un papel fundamental para el desarrollo integral de las personas. Por lo que no solo ofrece una forma divertida de pasar el tiempo, también aporta numerosos beneficios de desarrollo cognitivo y motriz

Mediante la correcta utilización del tiempo libre el niño puede desarrollar su imaginación y creatividad en un ambiente emocional, aprendiendo a crear nuevas formas y estrategias de recreación, siendo creativo y espontaneo, que sienta interés y alegría por las actividades físicas y recreativas, especialmente en la actualidad donde el niño está rodeado de muchas cosas negativas, entre ellas el sedentarismo, la obesidad, entre otras.

En la actualidad es necesario que el padre de familia este siempre atento a que los niños sientan placer por las actividades que realizan así como también ayudarles a mejorar sus 5 destrezas cognitivas, motrices, que desarrollen en ellos cualidades morales y sociales de la personalidad para con la sociedad, y así alejarse de las diversos energías negativas que en la actualidad existen y que están impidiendo que el niño se desarrolle en un ambiente cómodo y socialmente útil en su estado emocional y cognitivo.

Son diversas las causas y problemas que está influyendo y no están ayudando a una buena utilización del tiempo libre y que no están favoreciendo al desarrollo y mejoramiento de la las actividades físicas y recreativas en los niños, pasan demasiado tiempo frente a un televiso en base a las observaciones anteriores, es necesario plantearse la siguiente pregunta problémica: ¿Cómo influye las actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024?, lo cual, esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación, denominado: Actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo A, Loja 2023-2024.

Para estructurar con mayor formalidad a la investigación, hay que recalcar que el objetivo general es: Identificar el aporte de las actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre, y como objetivos específicos: Diagnosticar el uso del tiempo libre en los estudiantes, Diseñar un plan de actividad físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre, Aplicar un plan de actividad físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre y Evaluar el programa de actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024.



Con la presente investigación se logró aplicar actividades físicas de recreación en busca de beneficiar la salud física y mental, promueven el desarrollo cognitivo y emocional, este proceso no estuvo exento de dificultades o limitaciones como la desmotivación de los estudiantes frente a las actividades que se proponían, falta de atención y la presencia de algunos estudiantes con problemas de conducta. Estos aspectos afectan de manera incierta a la obtención de conocimiento y fundamentos sobre las causas y beneficios de las actividades físicas recreativas.

## 4. Marco teórico

### 4.1. El tiempo libre

#### 4.1.1. *Conceptualización del tiempo libre*

El tiempo libre es un recurso valioso en la vida de cualquier individuo, sin importar su edad. En el caso de los estudiantes objeto de estudio, el uso adecuado del tiempo libre es fundamental para su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo.

«En definición el tiempo libre es el espacio que no ocupamos para realizar labores, tareas, oficios y responsabilidades que se imponen en el diario vivir, normalmente estos espacios se dan después de realizar actividades académicas o laborales» (Alban et al., 21, pág. 1063).

El uso del tiempo libre es un aspecto importante de la vida de las personas, ya que tiene un impacto significativo en su bienestar, desarrollo personal y calidad de vida.

La infancia es una etapa crucial en la formación de la personalidad y en la adquisición de habilidades y valores que perdurarán a lo largo de la vida. Por lo tanto, es esencial que los padres, cuidadores y educadores se preocupen por orientar a los niños en cómo emplear su tiempo libre de manera beneficiosa

El uso adecuado y óptimo del tiempo libre ejerce una gran influencia formativa en las jóvenes generaciones despertando el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; investigan el uso y el desarrollo de las reflexiones y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de potencialidades y capacidades individuales. (Gavilán & García, 2020, p. 85)

El tiempo libre es una parte importante del desarrollo integral de los estudiantes desde edades tempranas. Los padres y los educadores pueden ayudar a los niños a aprovechar al máximo su tiempo libre proporcionando oportunidades para participar en actividades que sean divertidas, educativas y beneficiosas para su desarrollo.

En resumen, el uso adecuado del tiempo libre implica encontrar un equilibrio entre actividades físicas, recreativas y de descanso. Es importante dedicar tiempo a actividades que nos brinden satisfacción, nos permitan crecer y disfrutar de la vida. Al hacerlo, lograremos un mayor bienestar físico, mental y emocional.

#### ***4.1.2. El tiempo libre en la actualidad***

En la actualidad, el uso adecuado del tiempo libre se ha convertido en un tema de gran relevancia, impulsado en gran medida por el avance de la tecnología y la rápida evolución de las formas en que las personas se relacionan con el ocio. La gestión efectiva del tiempo libre es crucial para el bienestar y el equilibrio en la vida moderna. Sin embargo, en una era donde las pantallas y la conectividad digital dominan nuestras vidas, se plantean desafíos significativos en cuanto a cómo aprovechar este valioso recurso.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos y las redes sociales puede llevar a la desconexión social, la adicción a la pantalla y una disminución de la actividad física. Es fundamental que las personas, especialmente los jóvenes, aprendan a equilibrar su tiempo libre entre actividades en línea y fuera de línea. Esto implica tomar decisiones conscientes sobre cómo emplear el tiempo de manera que se promueva un bienestar integral.

La importancia del tiempo libre y adecuarlo en actividades que permitan al desarrollo de la persona dentro de lo espiritual, físico y social, además al realizar actividades físicas recreativas en estos espacios de tiempo libre, permite prevenir los males que hoy en día aquejan a la sociedad como lo que es la depresión, soledad, sedentarismo, el alcoholismo, etc. Lo que hace que el tiempo libre tome relevancia hoy en día en la sociedad. (Mendo y Sánchez, 2008, p. 1)

El uso adecuado del tiempo libre en la actualidad implica encontrar un equilibrio entre el descanso, la dedicación a nuestras pasiones y el cultivo de nuestras relaciones personales. Al hacerlo, nos permitimos crecer como individuos, disfrutar de la vida y encontrar un mayor equilibrio y bienestar en nuestra existencia. Aprovechemos nuestro tiempo libre de manera consciente y significativa para vivir una vida plena y satisfactoria.

El tiempo libre se ha convertido en un aspecto importante en la sociedad, por lo que determina las actividades planteadas del ser humano, actuando en su rol social y personal, las actividades físicas las que muestran libertad antes de necesitarla. Permite la recuperación del entrenamiento tanto laboral como personal. (González et al., 2011, p. 1)

Muchas personas dedican su tiempo libre a actividades relacionadas con el bienestar, como el ejercicio, la meditación y la alimentación saludable. La conciencia sobre la

importancia de mantenerse en forma y cuidar la salud mental ha llevado a un aumento en las actividades relacionadas con el bienestar.

En la actualidad, el tiempo libre se ve influido en gran medida por la presencia de dispositivos electrónicos y acceso a Internet. La tecnología ha abierto un mundo de oportunidades, desde el entretenimiento y la educación en línea hasta la comunicación instantánea con personas de todo el mundo. Esto, sin duda, ha enriquecido nuestras vidas, pero también ha planteado desafíos en términos de equilibrio y uso responsable.

#### ***4.1.3. El uso del tiempo libre en la sociedad***

El tiempo libre es un recurso precioso en la vida de cualquier individuo, y su uso adecuado es esencial para el bienestar de la sociedad en su conjunto. En la actualidad, la forma en que las personas utilizan su tiempo libre tiene un impacto profundo en su salud, relaciones, desarrollo personal y en la cohesión social.

La sociedad moderna a menudo se enfrenta a altos niveles de estrés y agotamiento debido a las demandas laborales. Un uso adecuado del tiempo libre permite a las personas recuperarse, relajarse y recargar energías. Esto a su vez mejora la calidad del trabajo y la productividad, lo que beneficia a la sociedad en su conjunto.

«Las nuevas tecnologías han revolucionado por completo el tiempo libre y los momentos de ocio. Con el tiempo la tecnología ha ido ganando espacio y tiempo a las actividades de recreación. Primero fue la televisión y el boom de los videojuegos» (Bustamante, 2005, p. 1).

En la actualidad, la forma en que utilizamos nuestro tiempo libre ha evolucionado significativamente, influenciada en gran medida por los avances tecnológicos y los cambios en la sociedad y la cultura.

Durante el Paleolítico nuestros antepasados, realizaban actividades como la caza y la recolección, las cuales les permitía llevar una vida más activa en el rol de su sociedad, con la llegada de la tecnología en nuestros tiempos, ha revolucionado la forma de interactuar del ser humano en lo social, haciendo relevancia a su utilización hasta el punto de no percibir el tiempo en que se la utiliza. (Adell, 1997, p. 1)

En la sociedad actual, el tiempo libre se ha vuelto escaso y muchas veces se desperdicia en actividades sin sentido o en el exceso de consumo de entretenimiento pasivo. Sin embargo,

es importante reconocer que el tiempo libre puede ser una oportunidad para el crecimiento personal, la conexión con los demás y el disfrute de actividades significativas.

#### ***4.1.4. El uso del tiempo libre en la adolescencia***

En la era moderna, donde las opciones de entretenimiento son abundantes y las distracciones digitales son omnipresentes, la gestión del tiempo en la adolescencia se vuelve una habilidad fundamental. El tiempo libre no solo implica un espacio para la recreación, sino también una oportunidad para el aprendizaje, la socialización y la construcción de la identidad.

La adolescencia, esa etapa crucial entre la infancia y la adultez, se presenta como un periodo de descubrimientos, desafíos y, por supuesto, tiempo libre. Cómo los adolescentes gestionan este valioso recurso temporal puede tener un impacto significativo en su desarrollo físico, mental y social.

De acuerdo a la (UNICEF, 2016), los adolescentes dedican su tiempo libre de manera heterogénea, las cuales varían de sus intereses, experiencias, oportunidades y trayectorias que estos tienen en el entorno comunitario que los rodea.

El tiempo libre en la adolescencia es más que un simple intervalo entre obligaciones. Es un recurso valioso que, cuando se gestiona adecuadamente, se convierte en un catalizador para el desarrollo integral. Desde el fortalecimiento físico hasta el enriquecimiento mental y las conexiones sociales, el tiempo libre ofrece a los adolescentes la oportunidad de moldear su identidad y establecer hábitos que resonarán en su futuro. Aprovechar este tiempo de manera consciente no solo es una elección sabia, sino también un paso significativo hacia el florecimiento personal en esta etapa crucial de la vida.

#### ***4.1.5. Importancia del tiempo libre***

Gestionar adecuadamente el tiempo libre requiere equilibrio y planificación. Las personas deben aprender a priorizar actividades, establecer límites en el uso de la tecnología, y asegurarse de que sus elecciones en el tiempo libre estén alineadas con sus valores y objetivos personales.

De acuerdo a Phail Fanger, (2019) al utilizar nuestro tiempo libre de forma creativa, desarrollamos habilidades que promueven el equilibrio personal, enriquecen nuestra creatividad, llenan nuestra vida de experiencias y por tanto de tiempo no dedicado

a nuestros compromisos personales, profesionales y presentado, así como el tiempo libre que utilizaremos para hacer lo que queramos, divertirnos. (p. 85)

El tiempo libre también es importante para fomentar la creatividad y la imaginación entre los niños y jóvenes. Durante este tiempo, pueden explorar diferentes formas de expresión artística, como la pintura, la música o la escritura. Estas actividades les permiten desarrollar su creatividad, experimentar con nuevas ideas y expresar sus emociones de manera saludable

Para Vega y Aparicio, (2011), la importancia del tiempo libre, tiene un carácter importante en el rol de la sociedad, permitiendo bajar los niveles de sedentarismo que tienen las personas por la llegada de la tecnología. Además, se afirma que la calidad de vida de una persona está ligada al tiempo libre y al como utiliza este tiempo en sus espacios personales. (p. 336)

El tiempo libre desempeña un papel crucial en la calidad de vida de las personas. No solo proporciona oportunidades para el descanso y la recreación, sino que también contribuye al desarrollo personal, fortalece relaciones y promueve la salud física y mental

En conclusión, el tiempo libre desempeña un papel crucial en la vida de las personas, ya que les permite descansar, divertirse y desarrollar diferentes habilidades. Proporciona un equilibrio en su vida diaria y contribuye a su bienestar emocional, social y cognitivo. Es importante que los niños tengan tiempo libre adecuado para participar en actividades recreativas que les interesan y les brindan alegría, ya que esto promueve su desarrollo integral y su felicidad.

#### ***4.1.6. El tiempo libre en la educación física***

El tiempo libre es un periodo de tiempo en el que la persona no está ocupada con sus obligaciones laborales, académicas o familiares. En la educación física, el tiempo libre puede ser un espacio para que los estudiantes exploren sus intereses y desarrollen sus habilidades físicas, sociales y emocionales.

Para Sánchez y Pupo, (2011) La educación del tiempo libre debe crear más que un aprendizaje instrumental, debe promover experiencias útiles, productivas y enriquecedoras para las personas, y modificar los temas y la forma en que se relacionan con la realidad; promover el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes, valores, habilidades y recursos para utilizar el tiempo libre de forma razonable y saludable. (p. 1)

Es importante destacar que el tiempo libre en la educación física debe ser inclusivo y adaptado a las necesidades y capacidades de cada niño. Los docentes de educación física desempeñan un papel fundamental en la planificación y organización de actividades que sean seguras, variadas y motivadoras para todos los niños.

Además, «la práctica de actividad física a lo largo de la vida apoya el mantenimiento de la función cognitiva y suele asociarse con a una mejor salud mental» (Sánchez et al., 2011, p. 1).

La educación física desempeña un papel vital en el desarrollo integral de las personas. Promueve la actividad física, la salud, la aptitud física, el aprendizaje motor y las habilidades sociales.

En resumen, el tiempo libre en la educación física es de vital importancia para el desarrollo integral de los niños. A través de actividades recreativas y deportivas, los niños pueden mejorar su salud física, desarrollar habilidades sociales y emocionales, y disfrutar de la actividad física de manera placentera. Es fundamental que se promueva un enfoque inclusivo y adaptado a las necesidades de cada niño, para que todos puedan beneficiarse de las ventajas que ofrece el tiempo libre en la educación física.

## **4.2. Actividades físicas recreativas**

### **4.2.1. Concepto de actividades físicas**

Las actividades físicas recreativas ayudan a los niños a mantenerse activos y en forma. A través del juego, los deportes y otras actividades lúdicas, los niños pueden mejorar su condición física, fortalecer sus músculos y huesos, desarrollar habilidades motoras y mejorar su coordinación y equilibrio. Esto contribuye a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Además, las actividades físicas recreativas pueden ser una forma de promover la inclusión y la igualdad. Al participar en estas actividades, los niños tienen la oportunidad de relacionarse con otros niños de diferentes orígenes y habilidades, lo que fomenta la tolerancia, el respeto y la aceptación de la diversidad.

Para Galbán & Portilla, (2020) «las actividades físicas recreativas, permiten adquirir conocimientos, capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas, lo que contribuye a un mejor desarrollo de la personalidad, de ahí la importancia de educar en y para el tiempo libre» (p.30).

El tiempo libre dedicado a las actividades físicas recreativas es de vital importancia en la vida de los niños, niñas y adolescentes. Estas actividades les brindan la oportunidad de mantenerse activos, mejorar su salud física y emocional, desarrollar habilidades sociales y disfrutar de momentos de diversión y alegría. Es responsabilidad de los padres, educadores y la sociedad en general fomentar y promover estas actividades, asegurando que los niños tengan acceso a un tiempo libre de calidad y enriquecedor.

Para Betancourt (2010), la recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la educación física, realizados en el tiempo libre, voluntariamente y a voluntad, para crear placer, entretenimiento o enriquecimiento, cumplir la función de educación y autoeducación, y su implementación conduce al desarrollo psicológico, físico y social de la personalidad humana. (p. 1)

Las actividades físicas recreativas son una forma agradable y saludable de mantenerse activo, reducir el estrés y promover el bienestar. Son una elección popular para personas de todas las edades que desean disfrutar del movimiento físico sin la presión de la competición y con el objetivo principal de divertirse.

En resumen, las actividades físicas recreativas son una forma esencial de disfrutar del tiempo libre, promover la salud y el bienestar, así como fomentar la diversión, la inclusión y el desarrollo social. Estas actividades tienen como objetivo principal el disfrute y la participación activa, más que la competencia o la presión por el rendimiento.

#### **4.2.2. Concepto de recreación**

La recreación es una actividad integral, las cuales se puede experimentar y disfrutar del ocio, por lo que son actividades que conllevan al descanso, a la diversión y a la formación personal y social. Fomentando el desarrollo motriz del niño desarrollando su capacidad creadora de manera libre y espontánea.

Según Abreu (2005), define las actividades recreativas como «el conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr el disfrute de quienes lo ejecuten» (p. 78).

Las actividades de recreación son de importancia para la calidad de vida de las personas, las cuales promueven una mejor convivencia social, deportiva y entretenimiento. Esto permite



que las personas tengan diferentes lugares de encuentro, lo que repercute positivamente en la salud.

Alfonsina, (2008) define la recreación como «el tiempo libre en el cual, sea cual sea la actividad desarrollada, las actitudes que predominan son las de satisfacer las necesidades personales las cuales están relacionadas a los intereses que tiene cada persona» (p. 10).

A través de actividades recreativas, los niños y niñas puedan interactuar entre el entorno que los rodea, los cuales se encuentran inmersos en simulaciones de situaciones que la vida puede presentar. Además, les permite desarrollar habilidades motrices y sociales, permitiéndole interactuar mejor en su entorno.

#### ***4.2.3. Características de las actividades físicas recreativas***

Las actividades físicas recreativas desempeñan un papel fundamental en la promoción del bienestar integral. Además de los beneficios físicos evidentes, estas actividades tienen un impacto positivo en la salud mental, las relaciones sociales y la satisfacción personal.

Para Pérez (2003), las características de las actividades físicas recreativas son las siguientes:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Las actividades de recreación deben brindar creatividad y diversión en los participantes, que produzcan gozo y placer, que se puedan realizar en tiempos libres, en espacios abierto o cerrados, para que de esta forma puedan promover el desarrollo integral de los niños.

Para Catota, (2016) «al momento de realizar actividades recreativas se experimentan y se cumplen con los requisitos indispensables que definen a la práctica recreativa», por lo tanto, propone las siguientes características:

**La libertad:** La recreación se la práctica de una forma libre, es decir no existe presión alguna al realizarla, a diferencia de otras actividades o deportes de competencia esta tiene su fin en sí misma la cual es la diversión de una manera directa con la integración de la familia, maestros, amigos y la sociedad en general.

**El placer:** Como resultado final de la práctica de actividades recreativas, se obtiene una gran satisfacción o emoción al practicar una actividad que reúne cada acción recreativa. (p. 40)

Otro aspecto importante es el desarrollo social que se fomenta a través de las actividades físicas recreativas. Los niños tienen la oportunidad de interactuar con otros niños, trabajar en equipo, aprender a respetar las reglas y resolver conflictos de manera pacífica. Esto les ayuda a desarrollar habilidades sociales, como la comunicación, la cooperación y la empatía, que son fundamentales para su vida en sociedad.

#### **4.2.4. Beneficios de las actividades físicas recreativas**

Las actividades físicas recreativas son una parte esencial de un estilo de vida saludable. Más allá de las obligaciones laborales y las responsabilidades cotidianas, estas actividades ofrecen una oportunidad valiosa para relajarse, divertirse y cuidar de nuestra salud física y mental.

«Los beneficios de realizar las actividades de recreación perciben en la salud física, espiritual, cognitivo y sociopsicológico, además permite a la persona obtener beneficios en lo que respecta a la relación social» (Díaz et al., 2009, p. 11).

Las actividades recreativas, como juegos al aire libre, deportes o baile, contribuyen al desarrollo de la fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad. Esto es fundamental para un crecimiento saludable y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad.

Según Cala y Navarro, (2011):

La actividad física beneficia el bienestar físico y mental y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad. (p. 1)

Las actividades físicas recreativas ofrecen una serie de beneficios para la salud y el bienestar, entre los que se encuentran:

- **Mejora de la salud física:** Las actividades físicas recreativas ayudan a mantener un peso saludable, a fortalecer los músculos y los huesos, y a mejorar la coordinación y el equilibrio.
- **Reducción del estrés:** Las actividades físicas recreativas son una forma eficaz de reducir el estrés y la ansiedad.
- **Mejora del estado de ánimo:** Las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar el estado de ánimo y a reducir la depresión.
- **Mejora de las relaciones sociales:** Las actividades físicas recreativas son una forma de socializar y de conocer gente nueva.

Las actividades físicas recreativas en niños son esenciales para su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional. Además, contribuyen a la prevención de problemas de salud, promueven el aprendizaje de habilidades valiosas y brindan una base sólida para un estilo de vida activo y saludable en el futuro. Los padres, educadores y la sociedad en general deben fomentar y apoyar la participación de los niños en actividades físicas recreativas para garantizar un crecimiento saludable y equilibrado.

En la actualidad, la importancia de las actividades físicas recreativas es cada vez mayor. El ritmo de vida actual, con largas jornadas de trabajo y estudio, hace que muchas personas tengan poco tiempo para realizar actividades físicas. Sin embargo, es importante dedicar tiempo a realizar actividades físicas recreativas, ya que son una forma esencial de cuidar la salud y el bienestar.

#### **4.2.5. Actividades físicas recreativas en la educación física**

La educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo de los niños, ya que promueve su bienestar físico, emocional y social. Dentro de la educación física, las actividades físicas recreativas juegan un papel importante, ya que ofrecen a los niños la

oportunidad de participar en actividades lúdicas y divertidas que fomentan su desarrollo integral.

Las actividades físicas recreativas en la educación física permiten a los niños explorar y experimentar diferentes formas de movimiento, desarrollar habilidades motoras, mejorar su condición física y fortalecer su sistema musculoesquelético. Estas actividades incluyen juegos, deportes, bailes, actividades al aire libre y otras formas de ejercicio físico que se realizan de manera recreativa y no competitiva.

De acuerdo a Catota, (2016) las actividades físicas recreativas son el conjunto de actividades relacionadas con las actividades físicas y recreativas coordinadas con metas, objetivos y planificaciones de carácter metodológico de carácter funcional para mejorar y mantener el estado de salud, las cuales están encaminadas a satisfacer las necesidades físico-recreativas de los estudiantes dentro de un tiempo libre adecuado y positivo.

Las actividades físicas recreativas desarrollan un papel importante en el área de educación física, permite promover el desarrollo motriz en los niños, niñas y jóvenes, además el desarrollo de la inclusión, lo que fomenta un aprendizaje motor más activo.

Las actividades físicas recreativas, al comprender una serie de actividades de diversa índole y realizadas en el tiempo libre, brinda a los individuos satisfacción con su desempeño; estas actividades so para los niños un medio a través del cual contribuyen a su desarrollo físico, social e intelectual. Para los jóvenes, acción, aventura, independencia y para los adultos, elemento de higiene y descanso activo. (Betancourt, efdeportes, 2010, pág. 1)

La incorporación de actividades físicas recreativas en la educación física es una estrategia valiosa para enriquecer el proceso educativo y promover un estilo de vida activo y saludable. Estas actividades ofrecen una variedad de beneficios y oportunidades de aprendizaje para los estudiantes.

Al integrar estas actividades en el plan de estudios de educación física, las escuelas pueden ayudar a los estudiantes a adquirir una apreciación duradera por la actividad física y la salud, lo que a su vez contribuye al bienestar general y al desarrollo integral de los estudiantes.

### **4.3. Niñez y adolescencia**

#### ***4.3.1. Conceptualización del niño***

A principios del siglo XVIII, el niño era concebido como un adulto pequeño; Su vestimenta e incluso sus modales lo demuestran: los niños son herederos del trabajo y estatus social de sus padres, y a pesar de ser el centro de atención de la familia, se les considera personas impotentes e impotentes que sólo pueden desarrollar sus capacidades cuando han alcanzado logros.

La definición de niño también ha cambiado significativamente a lo largo de la historia y en muchas sociedades y culturas diferentes.

La familia, la comunidad y la escuela son esenciales en este período de rápido crecimiento, que requiere condiciones adecuadas para lograr un mejor desarrollo en el aprendizaje, el juego y la exploración, así como la estimulación de las habilidades, el movimiento y la creatividad. Este paso también es fundamental para aprender normas sociales e internalizar valores como la solidaridad y el sentido de justicia.

«El artículo 10. De la convención sobre los derechos del niño defino como niño y niña a “todo ser humano menor de 18 años de edad”» (UNAM, 2013, pág. 1).

Para este determinado autor manifiesta que cuando el niño es pequeño manifiesta ideas sobre la exploración del entorno que lo rodea y esas ideas desempeñan un papel propio en las experiencias de aprendizaje, indica lo que el niño es capaz de aprender, el cual, depende mucho de lo que manifiesta en el desarrollo de su pensamiento y reflexión y las acciones de la sociedad que los rodea sea dentro del vínculo familiar como el rol social en el que está expuesto.

#### **4.3.2. *Conceptualización de los adolescentes***

La edad de la adolescencia es una etapa de la vida del desarrollo humano que sitúa entre la infancia y la edad adulta. Aunque no hay un consenso universal sobre las edades exactas que abarca, generalmente se considera que la adolescencia comienza con la pubertad y se extiende hasta la independencia económica y emocional, marcando un período de transición física, psicológica y social.

Durante la adolescencia, los individuos experimentan un desarrollo cognitivo que les permite pensar de manera más abstracta y compleja. La capacidad de razonamiento moral y la toma de decisiones también se desarrollan durante esta etapa.

Para (Pérez y Santiago, 2019) la adolescencia es «una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente inicia por los cambios puberales y que se caracteriza

por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos» (p.16).

Es crucial comprender que la adolescencia no es una experiencia homogénea; cada individuo la vive de manera única. Además, el apoyo de los padres, educadores y otros adultos es esencial para facilitar un desarrollo saludable durante esta fase de la vida.

#### **4.3.3. Necesidades e intereses de los adolescentes**

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, caracterizada por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. Durante este período, los adolescentes se encuentran en un proceso de búsqueda de identidad, autonomía y aceptación social.

Para Sánchez (2016) ,las necesidades e intereses de los adolescentes varían desde diferentes puntos de vistas, como el punto de vista físico, que tiene el manifiesto de los cambios físicos que sobrelleva el adolescente en esta etapa de la vida; el punto de vista mental, que intervienen las factores psicológicos sobre el entorno en los que los rodea como en la escuela, en el hogar o en su comunidad; y desde el punto de vista emocional afectivo, que son determinantes en el bienestar o malestar del adolescente.

Es importante comprender las necesidades e intereses de los adolescentes para ofrecer apoyo y orientación que necesitan. Los padres, familiares, educadores y otros adultos que interactúan con adolescentes deben ser comprensivos y tolerantes con los cambios que experimentan durante esta etapa. Deben proporcionarles un entorno seguro y de apoyo, donde puedan sentirse aceptados y valorados.

Entender las complejas necesidades e intereses de los adolescentes es esencial para proporcionar el apoyo adecuado durante esta etapa vital. Desde las necesidades fundamentales hasta la autoexploración, el desarrollo social y emocional, la educación y más allá, abordar estas demandas de manera holística contribuye al florecimiento y la preparación de los jóvenes para una vida adulta plena y significativa. La sociedad, los educadores y los padres tienen la responsabilidad compartida de reconocer y atender estas necesidades para guiar a los adolescentes en su viaje hacia la madurez.

#### **4.3.4. Desarrollo físico y mental en los adolescentes**

La adolescencia, ese periodo de transición entre la niñez y la adultez, está marcada por un conjunto complejo de cambios físicos y mentales.

La adolescencia es testigo de un vertiginoso cambio en el cuerpo, guiado por la pubertad. Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento en estatura, cambios en la voz, desarrollo de características sexuales secundarias y el establecimiento de la capacidad reproductiva. Estos cambios, impulsados por la actividad hormonal, no solo son físicos, sino que también impactan en la percepción de sí mismos y en sus interacciones sociales.

Para Massa y Álvarez (2000), se produce un aumento de peso y talla, desarrollo de los caracteres sexuales primarios y aparición de caracteres sexuales secundarios de gran significado social (por ejemplo, crecimiento mamario y ensanchamiento de caderas en las chicas, y en los chicos, aparición del vello facial y del cambio de voz). (p. 79-80)

Simultáneamente, la adolescencia es un periodo de desarrollo mental significativo. La maduración del cerebro continúa, particularmente en áreas asociadas con la toma de decisiones, la autorregulación emocional y la planificación a largo plazo. Sin embargo, este proceso no es uniforme y puede resultar en una brecha temporal entre el deseo de autonomía y la capacidad para ejercerla de manera plena.

La maduración de la motivación produce un cambio en las actitudes de los adolescentes, principalmente relacionado con las relaciones cercanas con figuras previamente involucradas (fenómeno atracción-repulsión con miembros de la familia cercana). Como si existiera una reducción de la distancia entre el adolescente y sus padres, teniendo sentimientos de invasión y promiscuidad permanente. Esta reducción de la distancia va a traducirse en una redistribución de espacios en el territorio familiar, así el adolescente busca espacios privados en su domicilio y asimismo una progresiva utilización de espacios extrafamiliares. (Massa y Álvarez, 2000, pág. 80)

La adolescencia emerge como una fase dinámica y multifacética del desarrollo humano, donde el cuerpo y la mente convergen en un viaje único hacia la madurez. Comprender la interconexión entre el desarrollo físico y mental es esencial para apoyar a los adolescentes en este viaje, proporcionándoles las herramientas necesarias para prosperar no solo en esta etapa, sino también en la vida adulta.

#### **4.3.5. Pubertad**

La pubertad, más que una simple sucesión de cambios físicos, es un período de transformación integral que abarca aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales.

Para (Hidalgo et al., 2017) «la adolescencia se sitúa aproximadamente en la segunda década de la vida. Es la etapa que transcurre entre la infancia y la edad adulta y tiene la misma importancia que ellas, presentando unas características y necesidades propias (p. 233)».

La adolescencia se esquematiza en tres etapas; la adolescencia inicial, abarca desde los 10 a los 13 años de edad, la cual se caracteriza fundamentalmente por los cambios físicos; adolescencia media, comprende desde los 14 hasta los 17 años de edad, las cuales se caracterizan por la integración de grupos sociales; adolescencia tardía, va desde los 18 a los 21 años de edad y se caracteriza por la adquisición de responsabilidades.

La pubertad es un proceso multifacético que va más allá de los cambios físicos evidentes. Aborda el desarrollo integral del individuo, afectando su cognición, emociones, identidad y relaciones sociales. La comprensión de la complejidad de la pubertad es esencial para proporcionar el apoyo adecuado y promover un desarrollo saludable y equilibrado en esta fase clave de la vida.

#### ***4.3.5.1. Características de la pubertad temprana***

La adolescencia inicial, que va de los 10 a los 13 años aproximadamente, es una etapa de transición entre la niñez. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que los preparan para la adultez.

Tomando como referencia a (Krauskopof, 1999, p. 3), la adolescencia inicial se caracteriza por:

- Entre los 10 y los 13 años la preocupación psicológica gira básicamente alrededor de lo físico y lo emocional
- Se produce una reestructuración de la imagen corporal
- Se vive un ajuste a los cambios corporales emergentes, el ánimo es fluctuante
- Hay una fuerte autoconciencia de las necesidades y deseos de comprensión y apoyo por parte de los mayores
- El desarrollo de las características sexuales secundarias, el aumento de peso, de estatura son modificaciones externas socialmente impactantes, que llevan a la incertidumbre sobre las posibilidades de desempeñar un rol como hombre o mujer.

La adolescencia inicial se presenta como una etapa rica en descubrimientos, desafíos y desarrollo integral. Comprender las características únicas de esta fase es esencial para



proporcionar el apoyo necesario y cultivar un entorno que nutra el florecimiento de los adolescentes.

#### ***4.3.5.2. Características de la pubertad media***

La pubertad media, que va de los 14 a los 17 años aproximadamente, es la etapa intermedia de la adolescencia. Durante esta etapa, los adolescentes continúan experimentando una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que los preparan para la adultez

En referencia a (Krauskopof, 1999, p. 4), la adolescencia media se caracteriza por:

- **Cambios físicos:** Los cambios físicos de la pubertad media son la continuación de los cambios que comenzaron en la adolescencia inicial. Estos cambios pueden ser una fuente de ansiedad para los adolescentes, ya que pueden sentirse que su cuerpo no es el que les gustaría.
- **Cambios psicológicos:** Los cambios psicológicos de la pubertad media también son importantes. Los adolescentes comienzan a desarrollar su propia identidad y a tomar sus propias decisiones. También experimentan cambios en su pensamiento abstracto y en su capacidad de razonar.
- **Cambios sociales:** Los cambios sociales de la pubertad media también son significativos. Los adolescentes comienzan a pasar más tiempo con sus amigos y menos con sus padres. También comienzan a tomar decisiones sobre su futuro. Estos cambios pueden ser difíciles para los padres, ya que pueden sentir que están perdiendo el contacto con sus hijos.

La pubertad media se erige como una fase de consolidación y transformación continua, marcando el camino hacia la adultez. La comprensión de estas características distintivas es esencial para proporcionar apoyo efectivo a los individuos en esta fase crucial de desarrollo, fomentando un crecimiento integral y una transición exitosa hacia la próxima etapa de la vida.

#### ***4.3.5.3. Características de la pubertad tardía***

La pubertad tardía, también conocida como adolescencia tardía, presenta características distintivas que definen un viaje de desarrollo único. En esta fase, los individuos experimentan transformaciones físicas, emocionales y sociales que influyen en su identidad y preparan el terreno para la entrada a la vida adulta

Tomando como referencia a (Krauskopof, 1999, p. 5), la adolescencia tardía se caracteriza por:

- **Desarrollo Físico Progresivo:** La pubertad tardía se caracteriza por un continuo desarrollo físico. Aunque más tarde que en la mayoría de los casos, los individuos experimentan el crecimiento en estatura, el desarrollo de características sexuales secundarias y la maduración de órganos reproductivos.
- **Complejidad Cognitiva y Emocional:** A nivel cognitivo, la pubertad tardía conlleva una mayor complejidad en la capacidad de pensamiento y la gestión emocional. Este proceso puede influir en la toma de decisiones y en la capacidad para enfrentar desafíos de manera más reflexiva.
- **Formación y Consolidación de Identidad:** La pubertad tardía es un período propicio para la formación y consolidación de la identidad. Los individuos, a menudo después de un período de autoexploración prolongada, comienzan a establecer sus preferencias, valores y metas de manera más definida.
- **Desarrollo Social y Relacional:** Las relaciones sociales se intensifican y diversifican en la pubertad tardía. La importancia de las amistades y las relaciones con compañeros continúa, y los individuos buscan conexiones más significativas y duraderas. A medida que se acercan a la adultez, las dinámicas familiares también experimentan cambios, equilibrando la autonomía con la conexión emocional.

La pubertad tardía representa un viaje único de desarrollo con características distintivas. La comprensión de estos aspectos es esencial para brindar apoyo efectivo a los individuos en esta fase crucial, permitiéndoles abrazar su propio ritmo de crecimiento y prepararse para los desafíos y oportunidades que la vida adulta les depara.

## 5. Metodología

### 5.1. Área de estudio

La siguiente investigación tuvo desarrollo en la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” de la ciudad de Loja, ubicada en la parroquia de San Sebastián, en las calles Av. Eduardo Kingman entre Catamayo y Romerillos, institución de tipo fiscal que brinda el servicio de inicial, educación general básica y bachillerato, en jornadas matutina y vespertina. El tiempo de investigación fue de ocho semanas las cuales se contemplan desde la socialización del proyecto con los administrativos de la institución, docente tutor y docente de educación física de décimo año de EGB subnivel superior paralelo A hasta la aplicación de instrumentos para la recolección de datos finales.

**Figura 1.** Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, institución en la cual se realizó la investigación



**Fuente:** Ubica Ecuador. Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

<https://www.ubica.ec/info/UNIDAD-EDUCATIVA-DEL-MILENIO-BERNARDO-VALDIVIESO>.

En esta investigación se hizo uso de diferentes materiales como son: chalecos, balones de baloncesto y fútbol sala, cinta elástica, conos, aros, y canchas deportivas como espacio para la aplicación de la propuesta pedagógica. Respecto a dispositivos tecnológicos se utilizó el teléfono celular, computador y proyector portátil.

### 5.2. Procedimiento

Para el desarrollo de la metodología, de este proyecto investigativo se tomó como objeto de estudio a los estudiantes del décimo año paralelo “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, el mismo que se seleccionó, para diagnóstico del uso del tiempo libre

y el desarrollo una propuesta pedagógica el que les permita adecuar el uso del tiempo libre con actividades físicas recreativas.

Con la muestra determinada, se optó por instrumento de investigación la realización del test de IMC, para la identificación de los estudiantes con problemas de sobrepeso y para evaluar el impacto de las actividades físicas recreativas en ellos, en conjunto de una encuesta aplicada al paralelo objetivo de estudio y al docente de educación física, se pudo identificar las actividades que realizan en su tiempo libre o de ocio, y que actividades físicas recreativas propone el docente en sus clases didácticas para fomentar el uso adecuado del tiempo libre, por último, para dar cumplimientos a los objetivos de investigación, se utilizó una ficha de observación para recopilar información sobre los espacios de recreación y la implementación deportiva que tienen en la institución y la frecuencia con la que participan en actividades físicas recreativas.

Una vez verificado los resultados obtenidos a través de los instrumentos de investigación, se procedió al diseño de una propuesta de intervención pedagógica, denominada como **Propuesta pedagógica de actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso**, donde se planteó actividades de recreación, que permita al estudiante adecuar su tiempo libre, evitar el sedentarismo y el sobrepeso, y fomentar su desarrollo motor, en conjunto de sus capacidades físicas.

### ***5.2.1. Enfoque de la Investigación***

Para el estudio de esta investigación se optó por utilizar el enfoque mixto, por lo que según Creswell (2008) citado por Pérez Z. P., (2011), menciona que «el enfoque mixto permite integrar, en un mismo estudio, metodologías cuantitativas y cualitativas, con el propósito de exista mayor comprensión acerca del objeto de estudio, (p. 20)».

El enfoque mixto es una herramienta útil de la investigación por lo que nos permite comprender el análisis sobre las motivaciones de los adolescentes para participar en estas actividades, las experiencias que tienen con ellas y los beneficios que perciben de ellas. Un estudio mixto podría recopilar datos sobre las experiencias de los adolescentes con las actividades físicas recreativas, así como sus percepciones sobre los beneficios de estas actividades. Este estudio podría ayudar a comprender mejor, de cómo las actividades físicas recreativas pueden contribuir al desarrollo integral de los adolescentes.

### **5.2.2. Tipo de estudio de investigación**

El estudio exploratorio de acuerdo a Hernández Sampieri citado por Galvis, (2006) «es una investigación que efectúa, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado (p. 13)».

El tiempo libre es un recurso valioso que influye en el bienestar y desarrollo de las personas. Este tipo de estudio exploratorio, busca analizar el impacto de los juegos recreativos en la optimización del tiempo libre, además, pretendiendo demostrar su efectividad en la reducción del estrés y el fomento de la integración social.

### **5.2.3. Diseño de investigación**

«El diseño de estudio cuasi experimental es un tipo de investigación que se utiliza para estudiar fenómenos que permita socializar y relacionar las variables que se están estudiando» (Hedrick et al., 1993, p. 58) citado por (Cabré, p. 3).

Este tipo de diseño se basa en la observación de fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. El cual, este diseño permitirá recopilar información sobre la frecuencia con la que los adolescentes participan en actividades físicas recreativas, los tipos de actividades físicas recreativas que realizan y los beneficios que perciben de estas actividades.

### **5.2.4. Métodos**

Los métodos de estudio son estrategias, proceso o técnicas, que orienta una investigación, permitiendo una resolución de la problemática del tema planteado, por lo tanto, para esta investigación se utilizaron los siguientes métodos:

En primer lugar, se utilizó el **método deductivo**. De acuerdo a Bastar (2012), «el método deductivo es una forma de razonamiento que parte de principios generales para llegar a conclusiones específicas, basándose en la lógica y en premisas previamente establecidas, asegurando que son las premisas son verdaderas (p. 15)».

Este método es una herramienta valiosa que nos permitirá a comprender y resolver problemas relacionados con las actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre. Este método es lógico y eficiente, y puede utilizarse para estudiar una amplia gama de aspectos relacionados con este tema de investigación.

Posteriormente, se utilizó el **método inductivo**, según Bastar (2012), este método tiene «un procedimiento que va desde lo individual a lo general, teniendo como objetivo principal,

la formulación de principios generales o teorías basadas en la acumulación de evidencia empírica (p. 14)».

En particular, el método inductivo puede ser útil para estudiar los siguientes aspectos: los beneficios de las actividades físicas recreativas para la salud física y mental de los adolescentes, los factores que influyen en la participación de los adolescentes en actividades físicas recreativas y las estrategias para promover la participación de los adolescentes en actividades físicas recreativas.

El uso del **método analítico**, este método es una estrategia de investigación y razonamiento que consiste en descomponer un fenómeno complejo en sus partes más pequeñas para estudiarlas de manera detallada. Lo que permite que, a través de este método, se identifican las características, relaciones y funciones de cada componente, permitiendo la comprensión del estudio, (Bastar, 2012, p. 16).

Este método se basa en la idea de que, para comprender un fenómeno complejo, es necesario comprender sus partes individuales, Este método en este contexto nos puede ayudar a comprender mejor cómo las actividades físicas recreativas pueden contribuir al desarrollo integral de los adolescentes.

Además, se utilizó **el método científico**. Según Ruiz (2007) «es un proceso sistemático para investigar fenómenos, adquirir conocimientos y validar hipótesis mediante la observación, experimentación y análisis de datos (p. 9)».

Este método nos permite la formulación de la problemática y de las preguntas de investigación, además en la recolección y análisis de datos, y la formulación de conclusiones y recomendaciones de esta investigación, basadas en la evidencia empírica sobre el uso del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo a de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

Por último, se dio uso al **método estadístico**. De acuerdo a Reyes et al., (2022) «es un procedimiento sistemático utilizado para recopilar, organizar, analizar e interpretar con el objetivo de obtener conclusiones y tomar decisiones fundamentales (p. 12)».

Lo que nos permite recopilar y analizar información sobre los aspectos importantes que tiene la actividad física recreativa para el uso adecuado del tiempo libre, permitiendo su análisis y tabulación para su mejor comprensión.

### **5.2.5. Línea de investigación**

Esta investigación se llevó a cabo siguiendo la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, enfocada en el deporte y la recreación, la cual, dicha línea busca crear nuevas estrategias, métodos y enfoques pedagógicos que contribuyan, a mejorar la calidad de vida de las personas a través de las actividades físicas recreativas, generando un impacto positivo, sobre los juegos recreativos para el uso adecuado del tiempo libre para los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja, que les permita recrear un estilo de vida más activo y evitar el sedentarismo en ellos.

### **5.2.6. Técnicas investigativas**

Para la obtención de datos, se utilizaron las técnicas de recolección de información adecuadas para el correcto desarrollo del presente trabajo, para lo cual, se utilizaron las siguientes técnicas.

En primera instancia se realizó un **test**. Según, Romero et al., (2023), el test «es un a tecnica de evaluación utilizado para medir conocimientos, habilidades, aptitudes, actitudes o características psicologicas de una persona. Es amplimente empleado en áreas como la educación, la psicología, el deporte y la selección personal (p. 32)».

El objetivo del test para esta investigación es la interpretación de los resultados a partir de la aplicación, con el fin de evaluar el impacto de los juegos recreativos en el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” de la ciudad de Loja.

Además, se dio uso de la **encuesta**, para recabar información sobre las actividades físicas recreativas que realizan los estudiantes del décimo año paralelo A, con la finalidad de describir el uso del tiempo libre en los estudiantes objeto de estudio.

De acuerdo a Romero et al., (2023), la encuesta «es una técnica de recolección de datos utilizada para obtener información de un grupo de personas sobre un tema específico. Se basa en una serie de preguntas estructuradas que pueden ser respondidas de manera escrita, oral o digital (p. 23)».

Esta técnica de investigación nos permitirá comprender de como los estudiantes objeto de estudio utilizan su tiempo libre y que papel juegan los juegos recreativos en su vida diaria.

Esto permita proponer estrategias para fomentar el uso positivo del tiempo libre mediante actividades recreativas.

Como ultima técnica se utilizó la **observación**, que, de acuerdo a Romero et al., (2023), «es un metodo de recoleccion de datos que permite obtener informacion a traves de la percepción directa de los fenemonos o comportamientos de interes. Es una herramienta clave en la investigacion científica, la pedagogica, la psicologica, la sociología y otras disciplinas (p. 20)».

Esta técnica de recolección de datos hace constatar aspectos importantes sobre la aceptación de las actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los estudiantes, la infraestructura de la institución educativa para el desarrollo de las actividades y sobre la implementación deportiva de la institución.

#### ***5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información***

Para la recolección de datos, se dio instancia al **test de IMC**. Según, Carmona y Oliver, (2018), este test «permite evaluar si una persona tiene un adecuado en relación con su altura. Este instrumento es una herramienta sencilla y ampliamente utiliza en el ámbito de la salud y el deporte (p. 131)».

Este test tuvo su aplicación a todos los estudiantes objetos de estudio, para recabar información sobre el peso corporal, la cual será valorada de la siguiente forma: alumnado con el índice de masa corporal del 0 al 18,49 “peso insuficiente”, del 18,50 al 24,9 “peso normal”, del 25 al 26,9 “sobrepeso grado I” y del 27 al 29,9 “sobrepeso grado II”. De esta forma, verificar si los alumnos se encuentran en su peso acorde a su edad y recabar si los estudiantes tienen instancias con el sedentarismo.

Otro instrumento que se planteó, fue un **cuestionario**. De acuerdo a Romero et al., (2023), «es un instrumento de recoleccion de datos que consist en una serie de preguntas estructuradas co el objetivo de obtener informacion sobre un tema especifico (p. 39)».

Este cuestionario fue formulado con 11 preguntas cerradas como; “sí, tal vez y no”, las cuales, estas preguntas, están relacionadas con el primer objetivo específico de este proyecto de investigación, se aplicó a todos los estudiantes objeto de estudio, cuyo objetivo de analizar las actividades que realizan en los tiempos libres, sea dentro o fuera de la institución educativa.



Por último, se utilizó la **rúbrica de observación**. Según, Romero et al., (2023), «es una herramienta que a través de la observación sirve para recopilar y evaluar parámetros directamente relaciones al tema de investigación (p. 43)». Para el uso de este instrumento se apartaron tres temas fundamentales para este estudio que son; motivación de los estudiantes al realizar actividades físicas recreativas, la infraestructura que cuenta la institución para la realización de dichas actividades y por último la implementación deportiva, donde tendrán la siguiente valoración 1 “malo”, 2 “regular”, 3 “bueno” y 4 “muy bueno”. Siendo el cuatro la calificación máxima.

### 5.2.8. Población y muestra

Para la siguiente investigación de Integración Curricular tuvo acogida en la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” de la ciudad de Loja, periodo 2023-2024, para lo cual, se tomó el 100% de la población como muestra del décimo año paralelo A de educación general básica, subnivel superior, a cuyos estudiantes se aplicó diferentes técnicas e instrumentos de recolección de datos

De esta forma, en la Tabla 1 se muestra la población y muestra de este Trabajo de Integración Curricular de manera detallada.

**Tabla 1.** Población y muestra del proyecto de investigación

Estudiantes del del décimo grado de educación general básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”	Número de participantes
Niños	19
Niñas	16
Total	35

*Nota.* Datos obtenidos por medio del docente de educación física del décimo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024).

Formula para el calculo de la muestra

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N - 1) + Z^2pq}$$

Suposiciones estándar

- Nivel de confianza: 99% ( $Z = 2.57$ )
- Proporción esperada: 50% ( $p = 0.5$ , entonces  $q = 0.5$ )

- Margen de error: 5% ( $e = 0.05$ )

Calculo final

$$n = \frac{35(2.57)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(35 - 1) + (2.57)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 33$$

#### **5.2.9. Criterios de inclusión**

- Apertura y aceptación por parte de los administrativos de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” para realizar la presente investigación dentro de su centro educativo.
- Predisposición por parte de los estudiantes para realizar las actividades correspondientes a este trabajo investigativo.
- Consentimiento por parte de los padres de los estudiantes del décimo año paralelo A de educación general básica, subnivel superior, para realizar las diferentes actividades previamente establecidas como parte del desarrollo de la investigación.

#### **5.2.10. Criterios de exclusión**

- Estudiantes que por voluntad propia no deseen participar de la propuesta de intervención pedagógica.
- Estudiantes que por condiciones de salud se abstengan de realizar las actividades propuestas.

### **5.3. Procesamiento de los datos obtenidos**

Para este proyecto investigativo tuvo el siguiente proceso:

La obtención de los datos iniciales que proporcionaran información como punto de partida para la elaboración de una propuesta de intervención basada en las actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, se aplicaron tres instrumentos para la obtención del datos, los mismo que fueron: Test de IMC, encuesta y rubrica de observación, con el objetivo de identificar si los estudiantes objeto de estudio participan en actividades físicas de recreación en sus tiempos libres y la consecuencia que contraen al no participar. Para su posterior buscar potenciar estas actividades a través de una propuesta de intervención con actividades lúdicas y recreativas.

Con los datos iniciales obtenidos y después de su análisis estadístico correspondiente, se procedió a diseñar un plan pedagógico para potenciar las actividades físicas recreativas, el cual, consistió de 16 secciones de clases, con actividades como; juegos lúdicos, tradicionales, deportivos y de recreación, con la finalidad de estimular a realizar estas actividades en sus tiempos libre.

Por último, después de haber ejecutado la propuesta basada en un plan de actividades físicas recreativas, se dio paso a la segunda aplicación del test de IMC con la finalidad de verificar el impacto de las actividades físicas recreativas sobre los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso. Para su posterior se procedió a elaborar un análisis comparativo de datos sobre la primera y la segunda aplicación del test de IMC.

## 6. Resultados

Los resultados que se presentan en el siguiente Proyecto de Titulación de Actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo, fueron recolectados por los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja, Ubicada en la región sierra del Ecuador, por ende, no constituye un resultado generalizable del país, debido al tamaño de la muestra.

Siendo importante los datos que se recabaron sobre la influencia de las actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre, para la contribución de las habilidades motrices básicas y la disminución del sedentarismo, mediante el primer bloque curricular, Prácticas lúdicas; “el juego y el jugar”.

En este contexto, la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los cuales están expresados en quince (15) tablas, las cuales contienen aspectos relacionados con: actividades recreativas, la motivación de los alumnos al realizar las actividades planteadas, juegos tradicionales, juegos lúdicos, juegos cooperativos, para optimizar el uso adecuado del tiempo libre.

En este marco de ideas, a continuación, se presenta el análisis de la encuesta, la rúbrica de observación y el test de IMC, realizada a los estudiantes del décimo A de educación general básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso”.

### 6.1. Análisis del test de IMC a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja.

A continuación, en la siguiente tabla se muestra de manera detallada la edad y genero de la población estudiada.

**Tabla 2.** Población con la que se trabajó en la investigación

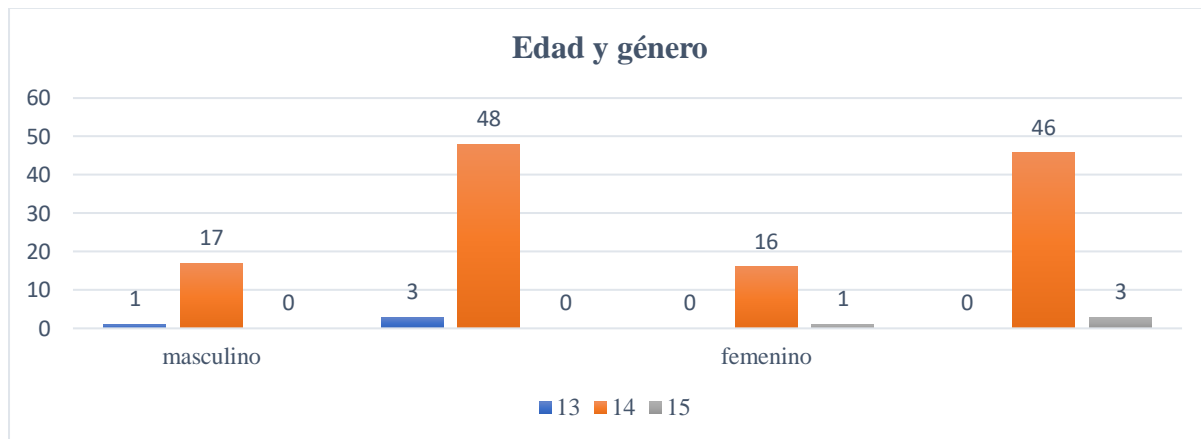
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
13 años	1	3 %	0	0 %	1	3 %
14 años	18	48 %	15	43 %	33	94 %
15 años	0	0%	1	3%	1	3 %
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>54%</b>	<b>16</b>	<b>46%</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos de identificación obtenidos a través del test de IMC aplicadas a los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

De la misma manera, en la siguiente grafica se muestra la edad y genero de la población estudiada representada en porcentajes.

**Figura 2.** Edad y género de la población investigada correspondiente al décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.



*Nota.* Datos de identificación obtenidos a través del test de IMC aplicadas a los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### Análisis e interpretación

Tomando en cuenta a los datos expuestos en la figura 2 en donde se representa información relacionada al género y edad de los estudiantes del décimo año paralelo, se evidencia que el 51% de la población investigada pertenece al género masculino, mientras que el 49% restante corresponde al género femenino, evidenciando así una mayor presencia del género masculino en el presente proyecto de investigación.

Así mismo y en base a los datos obtenidos, el 3% de la población objeto de estudio se encuentra en la edad de 13 años, el 94% en la edad de 14 años y el 3% en la edad de 15 años. En resumen, en cuanto al género, el masculino es el que prevalece dentro de la población estudiada, y en cuanto a la edad, 14 años es el porcentaje en el que se encuentra la mayor parte de la población.

A toda esta población investigada se aplicó el test de IMC con el objetivo de recopilar información sobre su peso corporal para corroborar si los estudiantes objeto de estudio tienen su peso adecuado de acuerdo a su edad o indicar si se encuentran con sobrepeso, por lo tanto, en la siguiente tabla se reflejan los resultados del test de IMC.

**Tabla 3.** Test de IMC aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

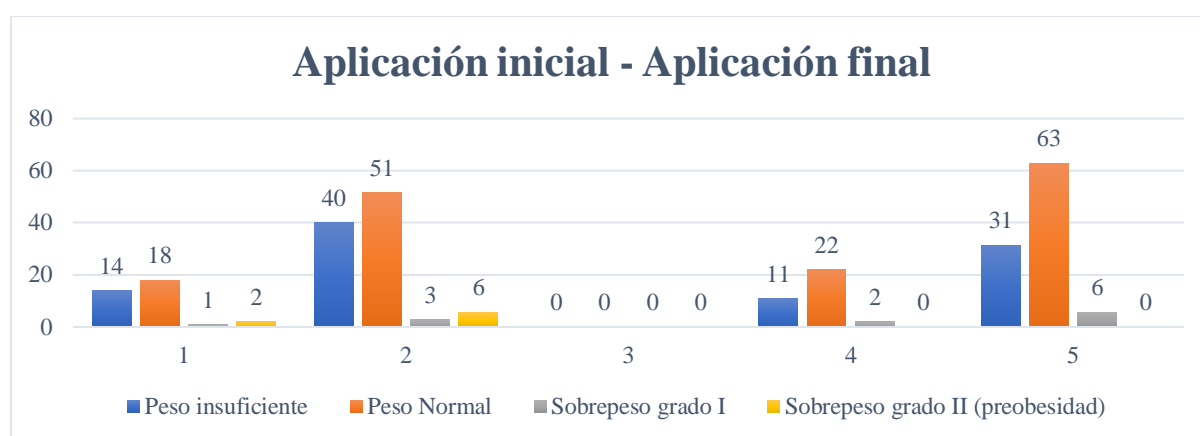
APLICACIÓN I		APLICACIÓN II		
Clasificación	frecuencia	%	frecuencia	%
Peso insuficiente	14	40%	11	31%
Peso Normal	18	51%	22	63%
Sobrepeso grado I	1	3%	2	6%
Sobrepeso grado II (preobesidad)	2	6%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de IMC aplicadas a los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En la tabla 3, muestra los resultados correspondientes al índice de la masa corporal de los estudiantes, está representada por un cálculo de  $\frac{kg(peso)}{(altura)M^2}$ , donde, se indicará y verificara a través de una tabla ya verificada si los estudiantes se encuentran en peso adecuado acorde a su edad. Por lo tanto, se muestra que el 63% de los estudiantes se muestra que tienen un peso normal, en la siguiente figura se representa todos los porcentajes obtenidos correspondientes a este test.

**Figura 3.** Resultados obtenidos del test de IMC



*Nota.* Datos obtenidos a través del test de IMC aplicadas a los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### Análisis e interpretación

En respecto a los primeros datos obtenido del test de IMC, se muestra que, el 40% de los estudiantes tienen insuficiencia de peso, el 51% se encuentran en un peso normal, el 3% con sobrepeso grado I y el 6% con sobrepeso grado II (preobesidad). Para su posterior se mostraron los siguientes resultados; el 31% de los estudiantes se encuentran con peso insuficiente, el 63% de los estudiantes se encuentran con un peso normal y el 6% de los

estudiantes se encuentran con sobrepeso grado I, lo que indica que a través de las actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, planteadas en este proyecto, tuvo beneficios en los alumnos, reduciendo el porcentajes de los estudiantes con sobrepeso de grado II y en los estudiantes con peso insuficiente.

Las actividades físicas recreativas, son muy apropiadas para el uso adecuado del tiempo libre, por lo que ayuda a reducir el sedentarismo en los adolescentes, puesto que se encuentran en una era tecnológica, donde le dedican más tiempo en los juegos electrónicos y en las redes sociales. «Los beneficios personales que se brindan al ser actividades físicas recreativas son de nivel físico, sociopsicológico y en el desarrollo cognitivo, lo que fomenta el desarrollo social de las personas» (Díaz et al., 2009, p. 11). Estas actividades físicas permiten al estudiante desempeñarse en su entorno social y educativo, permitiéndole mejorar sus destrezas personales en su entorno.

En resumen, las actividades físicas recreativas en los adolescentes no solo contribuyen a la salud física, mental y social, sino que también establecen la base para un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida. Fomentar la participación regular en estas actividades es esencial para el bienestar global de los adolescentes.

## 6.2. Análisis de la encuesta aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

A continuación, desde la Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos a través de la encuesta que se les aplico a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 4.** Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

Pregunta 1: ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	30	86%
Tal vez	4	11%
No	1	3%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

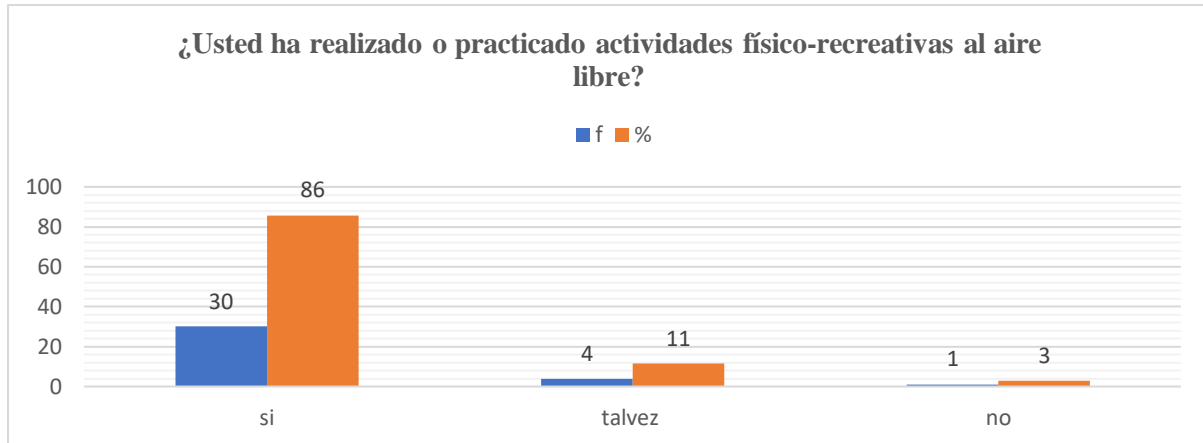
*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En esta Tabla 4, muestra los resultados de la primera pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio, el cual, está enfocada sobre la práctica de actividades físicas

recreativas al aire libre dando con una aceptación del 86% de que los estudiantes si realizan actividades físicas recreativas. De la misma manera en la Figura 4 se representa en porcentaje todos los datos obtenidos correspondiente a esta pregunta.

**Figura 4.** Porcentaje de los estudiantes del décimo año paralelo “A”, que realizan actividades físicas recreativas.



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### **Análisis e interpretación**

En esta figura, se evidencia que el 86% de los estudiantes del paralelo objeto de estudio si realiza actividades físicas recreativas al aire libre, valor que indica que la mayoría de los estudiantes tienen actividades que fomenten su salud física, mental y cognitiva, el 11% de los alumnos indican que talvez realizan estos tipos de actividades y por último el 3% que no realizan estos tipos de actividades.

De acuerdo a los datos estadísticos, se evidencia que hay estudiantes que se necesita motivar a realizar estos tipos de actividades, ya que, uno de los principales desafíos que enfrentan los estudiantes que no realizan actividades físicas recreativas con regularidad es el aumento del sedentarismo, lo cual puede contribuir a un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, ansiedad y depresión. Además, la falta de ejercicio físico puede afectar negativamente el rendimiento académico, ya que está demostrado que la actividad física regular mejora la concentración, la memoria y la función cognitiva.

En conclusión, es vital que los estudiantes prioricen la actividad física en su tiempo libre para mantener una buena salud física y mental. Al incorporar hábitos saludables desde la juventud, se establecen las bases para un futuro más activo y equilibrado. La promoción de la



actividad física recreativa en los jóvenes es fundamental para su bienestar integral y su desarrollo saludable.

A continuación, en la Tabla 5 se evidencia los resultados obtenidos de la segunda pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 5.** Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

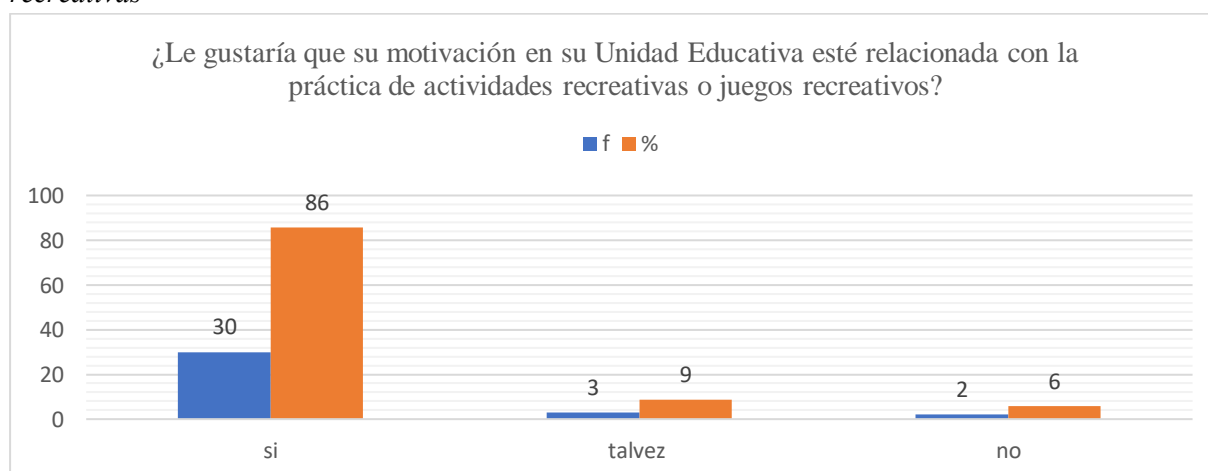
Pregunta 2: ¿le gustaría que su motivación en su Unidad Educativa esté relacionada con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos	Encuesta inicial	
	f	%
Si	24	69%
Tal vez	9	26%
No	2	6%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En constancia de los resultados de la Tabla 4 correspondientes a la segunda pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, lo que nos indica que la mayoría de los estudiantes que corresponde el 69%, lo que indica que las actividades físicas recreativas motivan a los estudiantes ir a este centro educativo.

**Figura 5.** Estudiantes que se motivan en el centro educativo relacionado con la práctica de actividades recreativas



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En la siguiente figura se muestra que el 86% de los estudiantes a quien se les aplico la encuesta si les gusta que su motivación en el centro educativo este relacionada con actividades físicas recreativas o juegos de recreación, lo que indica que estas actividades son muy eficaces para la motivación del alumnado para la asistencia a clases, el 9% indican que tal vez y un 6% que no les gustaría este tipo de motivación, lo que indica que se debe emplear estrategias para que este pequeño grupo de estudiante se ha asocie con este tipo de actividades.

Participar en actividades recreativas beneficia las relaciones sociales de los estudiantes, ya que la actividad física recreativa, planificar y realizar diferentes tipos de actividades diferentes en su tiempo libre proporciona una sensación de satisfacción con sus capacidades personales, los estudiantes podrán sentirse motivados dentro de su grupo de trabajo. El logro representa un medio de contribuir al desarrollo físico, social e intelectual del niño. Para los jóvenes es un elemento de acción, aventura, independencia, y para los adultos, higiene y descanso activo. (Betancourt, efdeportes, 2010, pág. 1)

La promoción de un ambiente inclusivo y de apoyo por parte de los educadores, entrenadores y familiares también puede ser clave para motivar a los estudiantes a involucrarse en actividades físicas recreativas. Reconocer y celebrar los logros de cada estudiante, brindar retroalimentación constructiva y ofrecer oportunidades de participación equitativas pueden aumentar la autoestima y la motivación de los jóvenes para mantenerse activos.

En resumen, la motivación de los estudiantes hacia las actividades físicas recreativas es esencial para su bienestar integral. Al fomentar un ambiente positivo, divertido y socialmente enriquecedor, se puede promover la participación activa de los jóvenes en actividades físicas y cultivar hábitos saludables que perduren a lo largo de sus vidas. La motivación intrínseca y extrínseca, combinada con el apoyo de la comunidad educativa y familiar, puede ser la clave para inspirar a los estudiantes a disfrutar y beneficiarse de las actividades físicas recreativas.

Continuando con el análisis e interpretación de datos obtenidos, en la Tabla 6 se muestran os resultados de la pregunta 3.

**Tabla 6.** Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

Pregunta 3: ¿le gustaría practicar actividades físico recreativo como parte del aprovechamiento del tiempo libre?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	29	83%

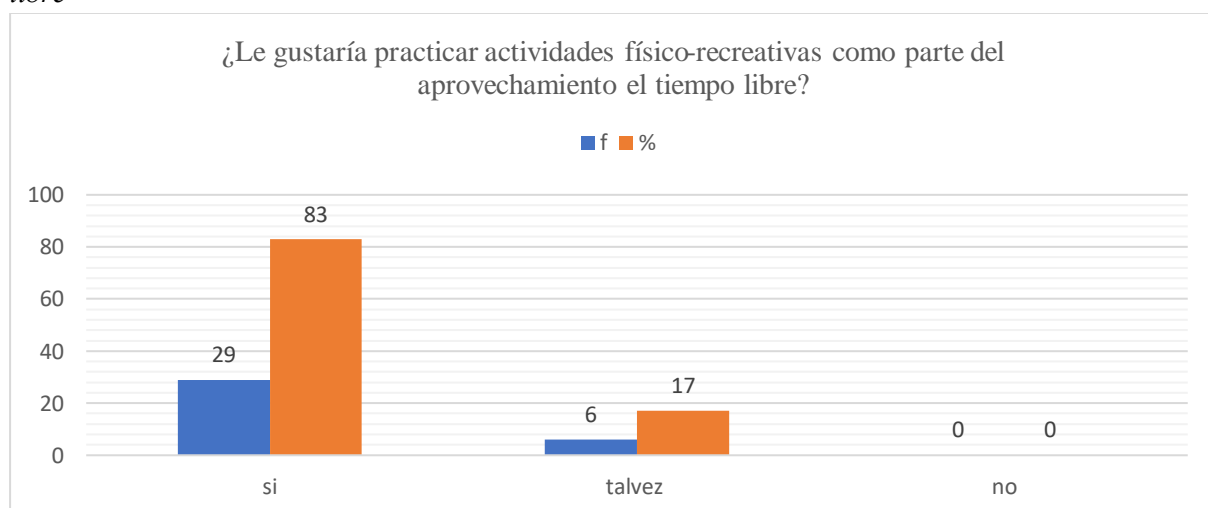
Tal vez	6	17%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En la Tabla 6, muestra que el 83% de los estudiantes si les gustaría practicar actividades físico recreativo como parte del aprovechamiento libre, lo que indica que hay una aceptación buena sobre las practicas actividades físicas de recreación. Ya que, fomenta la socialización y la construcción de relaciones interpersonales. Ya sea participando en clases grupales, unirse a equipos deportivos o simplemente compartir momentos al aire libre con amigos y familiares, estas experiencias fortalecen los lazos afectivos, promueven el trabajo en equipo y generan un sentido de comunidad y pertenencia.

**Figura 6.** Estudiantes que les gusta practicar actividades físicas recreativas para aprovechar el tiempo libre



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### Análisis e interpretación

En la Figura 6 se muestra el interés que tienen los estudiantes objeto de estudio practicar actividades físicas recreativas para aprovechar el tiempo libre, teniendo una aceptación del 83% de los estudiantes, indicando que el alumnado si les gusta practicar estos tipos de actividades sea dentro o fuera de la institución.

La práctica de actividades físicas recreativas como parte del aprovechamiento libre no solo es una forma de disfrutar del tiempo de ocio, sino también una oportunidad para mejorar la salud física, mental y emocional. Al integrar estas actividades en nuestra rutina diaria, podemos experimentar una serie de beneficios que van más allá del simple entretenimiento y contribuyen a nuestro bienestar integral.

Además, la práctica regular de actividades físicas recreativas como parte del tiempo de ocio contribuye a mejorar la salud física y prevenir enfermedades crónicas. Mantenerse activo fortalece el sistema cardiovascular, aumenta la resistencia muscular, mejora la flexibilidad y ayuda a mantener un peso saludable. Estos beneficios físicos se traducen en una mejor calidad de vida y en la reducción del riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la inactividad

En conclusión, practicar actividades físicas recreativas como parte del aprovechamiento libre es una forma efectiva de mejorar la salud física, mental y emocional. Al hacer del ejercicio una parte integral de nuestra vida cotidiana, no solo disfrutamos de los beneficios inmediatos del movimiento y la diversión, sino que también invertimos en nuestra salud a largo plazo. Es importante encontrar actividades que nos apasionen y nos motiven a seguir activos, ya que el ejercicio recreativo no solo es una forma de entretenimiento, sino también una herramienta poderosa para cultivar una vida plena y saludable.

A continuación, en la Tabla 7 se muestra los resultados de la pregunta 4 correspondiente a la encuesta aplicada en los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 7.** Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

	Encuesta inicial	
	f	%
Mañana	4	11%
Medio día	7	20%
Tarde	24	69%
Noche	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

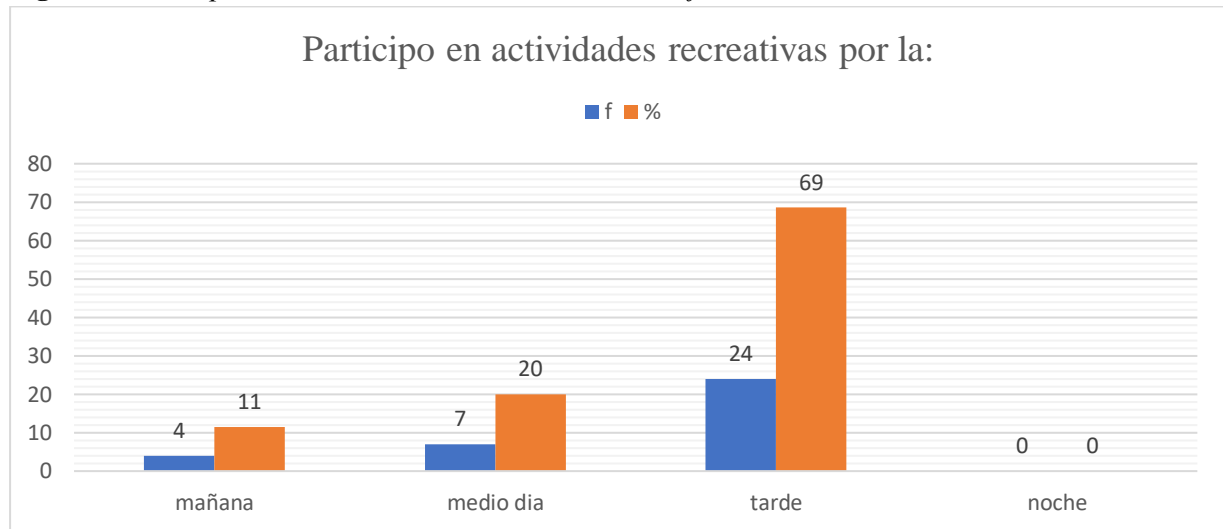
*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En esta tabla nos indica la participación de los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, el cual hay una participación muy

activa de los estudiantes en la tarde contando con el 69% de ellos. A continuación, en la figura 7 se detalla detenidamente los porcentajes de esta pregunta.

**Figura 7.** Participación de los estudiantes en actividades físicas recreativas.



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### **Análisis e interpretación**

Acorde a los datos obtenidos, en la Figura 7 muestra que el 11% de los estudiantes realizan actividades físicas recreativas antes de ir al centro educativo, un 20% en el medio día terminando la jornada académica y por ultimo un 69% realizan actividades de recreación en la tarde, lo cual beneficia la práctica regular de ejercicio y la exploración de diferentes formas de actividad física no solo contribuyen al desarrollo físico, sino que también promueven habilidades sociales, emocionales y cognitivas que son esenciales para un crecimiento integral.

Además, las actividades físicas recreativas en la adolescencia son una poderosa herramienta para mejorar la salud mental y emocional de los jóvenes. El ejercicio regular libera endorfinas que reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo y promueven la autoestima y la confianza en uno mismo. Participar en deportes de equipo, clases de baile o actividades al aire libre también fomenta la socialización, la cooperación y el trabajo en equipo, fortaleciendo las habilidades interpersonales y emocionales de los adolescentes.

En el ámbito académico, la participación en actividades físicas recreativas puede tener un impacto positivo en el rendimiento escolar. Estudios han demostrado que los jóvenes activos físicamente suelen tener mejor concentración, memoria y habilidades cognitivas que aquellos

que llevan una vida sedentaria. El ejercicio regular estimula el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando la función cognitiva y facilitando el aprendizaje y la retención de información.

En resumen, la participación en actividades físicas recreativas en la adolescencia es esencial para promover un desarrollo saludable y equilibrado en los jóvenes. Al fomentar la práctica regular de ejercicio, se cultivan hábitos de vida activos, se fortalece la salud física y mental, se impulsan habilidades sociales y emocionales, y se mejora el rendimiento académico. Es fundamental brindar oportunidades y espacios seguros para que los adolescentes puedan disfrutar y beneficiarse de la diversidad de actividades físicas recreativas disponibles, creando así las bases para un futuro saludable y activo.

A continuación, en la siguiente tabla se muestra los resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso.

**Tabla 8.** Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

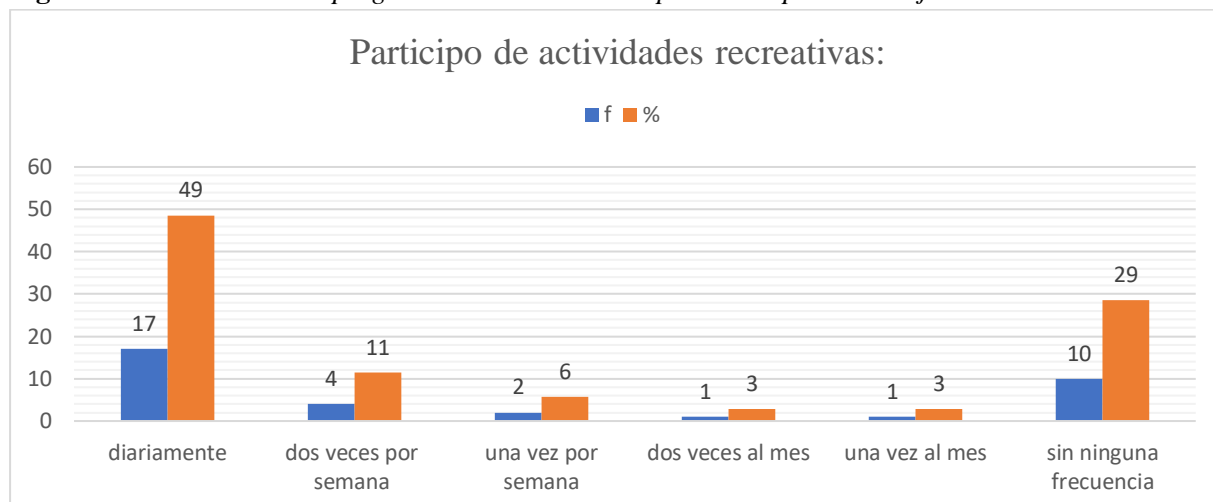
Pregunta 5: Participo en actividades recreativas:	Encuesta inicial	
	f	%
Diariamente	17	49%
Dos veces por semana	4	11%
Una vez por semana	2	6%
Dos veces al mes	1	3%
Una vez al mes	1	3%
Sin ninguna frecuencia establecida	10	29%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo "A" de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso".

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

La participación de los estudiantes en actividades físicas recreativas en su tiempo libre no solo mejora la salud física y mental de los adolescentes, sino que también fomentan el desarrollo social, emocional y cognitivo. Al proporcionar oportunidades para el ejercicio, la socialización y el crecimiento personal, las actividades físicas recreativas juegan un papel crucial en el bienestar integral de los adolescentes y en la formación de hábitos de vida saludables que perdurarán hasta la edad adulta.

**Figura 8.** Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### **Análisis e interpretación**

En esta Figura 8 se muestra en porcentaje de las respuestas de la pregunta 5, el cual, indica que el 49% realicen actividades de recreación diariamente, el 11% dos veces por semana, un 6% una vez por semana, el 3% dos veces al mes, de igual forma un 3% una vez al mes y por último un 29% no tienen una frecuencia establecida.

Las actividades físicas recreativas también tienen un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes. El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés y la ansiedad, y promueven la sensación de bienestar. En un período de la vida marcado por cambios emocionales y presiones sociales, la participación en actividades físicas recreativas proporciona a los adolescentes una forma saludable de manejar el estrés y mejorar su salud mental.

En resumen, la participación en actividades físicas recreativas durante la adolescencia es esencial para promover un desarrollo saludable y equilibrado. Estas actividades no solo mejoran la salud física y mental de los adolescentes, sino que también fomentan el desarrollo social, emocional y cognitivo. Al proporcionar oportunidades para el ejercicio, la socialización y el crecimiento personal, las actividades físicas recreativas juegan un papel crucial en el bienestar integral de los adolescentes y en la formación de hábitos de vida saludables que perdurarán hasta la edad adulta. Por lo tanto, es fundamental fomentar y apoyar la participación de los adolescentes en una amplia gama de actividades físicas recreativas para garantizar su desarrollo óptimo y su calidad de vida.

A continuación, en la Tabla 9, se indicará la pregunta 6 de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 9.** Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

Pregunta 6: ¿A usted al realizar actividades Recreativas al aire libre le ayuda a disminuir el estrés?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	24	69%
Tal vez	9	26%
No	2	6%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

A través de los resultados de la pregunta 6 representada en la Tabla 8, demuestra de que los estudiantes encuestados al momento de realizar actividades físicas recreativas en los tiempos o espacios libre, si les ayuda a disminuir el estrés, lo que permite fomentar la participación de ellos en las actividades correspondientes, permitiendo aliviar la presión escolar que tienen los estudiantes a través de la jornada académica.

**Figura 9.** ¿A usted al realizar actividades recreativas al aire libre le ayuda a disminuir el estrés?



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados expuestos en la Figura 9, indican que el 69% de los estudiantes encuestados, al realizar actividades físicas recreativas si les ayuda a reducir el



estrés, el 26% indican que tal vez y por último el 6% de los estudiantes no les ayuda a disminuir el estrés.

Uno de los principales beneficios de la actividad física recreativa es que ayuda a mejorar la salud mental. La actividad física estimula la producción de endorfinas, que son sustancias químicas del cerebro que ayudan a reducir el estrés. Esto puede conducir a una reducción de los síntomas de depresión y a una mejora del estado de ánimo.

En resumen, la actividad física recreativa conlleva muchos beneficios que pueden mejorar el bienestar general. Desde mejorar la salud mental hasta reducir el riesgo de enfermedades crónicas, la actividad física es un componente esencial de un estilo de vida saludable.

Seguidamente, en la Tabla 10 se muestra los resultados obtenidos de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a la población estudiada.

**Tabla 10.** Resultados de la pregunta 7 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

Pregunta 7: ¿Usted está de acuerdo que las actividades Físicas recreativas relajan su cuerpo y mente?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	20	57%
Tal vez	8	23%
No	7	20%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo "A" de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso".

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

Las actividades físicas recreativas, al ejecutarlas desarrollan importante beneficios a la salud de las personas, siendo la mental una de las que más beneficia aliviando el estrés y la ansiedad, que hoy en día son enfermedades más comunes en los jóvenes estudiantes, lo cual mediante esta pregunta se dio a saber el impacto que tienen la actividades físicas recreativas sobre la salud mental en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja.

**Figura 10.** ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### **Análisis e interpretación**

La presente Figura 10, la cual señala los resultados de la pregunta 7 indica que el 57% de los estudiantes relajan su cuerpo y mente con actividades físicas recreativas, un 23% que talvez y por último el 20% no les ayuda a relajar su cuerpo y mente con actividades de recreación.

Las actividades físicas recreativas, como el yoga, la natación, el senderismo, el ciclismo o incluso simplemente dar un paseo por la naturaleza, nos permiten liberar endorfinas, las conocidas como hormonas de la felicidad, que nos ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar nuestro estado de ánimo. Al mismo tiempo, al ejercitarnos liberamos la tensión acumulada en nuestros músculos, lo que nos ayuda a relajarnos físicamente y a sentirnos más ligeros y flexibles.

Además, al realizar actividades físicas recreativas en grupo o en solitario, también tenemos la oportunidad de socializar y compartir experiencias con otras personas, lo que nos ayuda a fortalecer nuestros lazos sociales y a sentirnos parte de una comunidad. Esta interacción con los demás también contribuye a mejorar nuestro bienestar emocional y a sentirnos más felices y motivados en nuestro día a día.

En resumen, la relajación del cuerpo y mente al realizar actividades físicas recreativas es una poderosa herramienta para combatir el estrés y la ansiedad. Nos permite liberarnos de preocupaciones, tensión y malos pensamientos, al mismo tiempo que nos brinda la oportunidad de disfrutar de la naturaleza, socializar y mejorar nuestra condición física. Por tanto, es

fundamental incluir estas actividades en nuestra rutina diaria para cuidar nuestra salud y bienestar integral.

Para su posterior, en la Tabla 11 se encuentra los resultados de la pregunta 8 de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 11.** Resultados de la pregunta 8 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

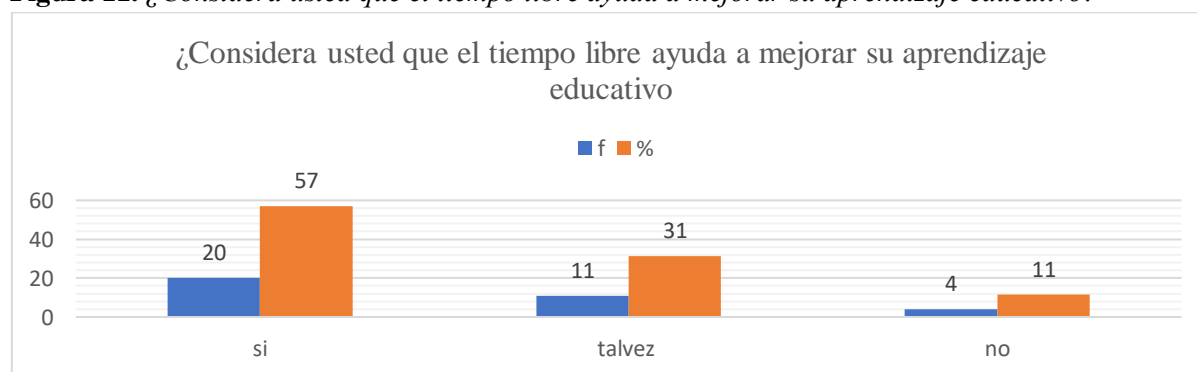
Pregunta 8: ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	20	57%
Tal vez	11	32%
No	4	11%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

El tiempo libre es un aspecto importante en la vida de los estudiantes, ya que les permite descansar, relajarse y disfrutar de actividades que les apasionan. Aunque muchas veces se asocia el tiempo libre con la pérdida de tiempo o con actividades frívolas, en realidad, un adecuado manejo del tiempo libre puede contribuir positivamente al desarrollo académico de los estudiantes.

**Figura 11.** ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo?



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### Análisis e interpretación

En la siguiente Figura 11 muestra los resultados obtenidos de la pregunta 8 de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio, el cual indica que el 57% de los

estudiantes si les permite mejorar su desempeño escolar al utilizar su tiempo libre adecuadamente, el 31% tal vez y el restante que es el 11% no emplea un uso adecuado del tiempo libre para potenciar su aprendizaje.

Por otro lado, el tiempo libre también ofrece a los estudiantes la posibilidad de descansar y desconectar del estrés y la presión académica. El descanso es fundamental para mantener un buen rendimiento académico, ya que ayuda a prevenir el agotamiento mental y físico, favorece la concentración y mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje. De hecho, estudios han demostrado que la falta de descanso y el exceso de actividad pueden afectar de manera negativa el rendimiento académico de los estudiantes (Steele et al., 2017).

Asimismo, el tiempo libre también brinda la oportunidad de aprender de forma autodidacta, a través de la lectura de libros, la participación en actividades culturales o la exploración de nuevos temas de interés. Estas experiencias enriquecen el conocimiento del estudiante y le permiten ampliar su perspectiva sobre el mundo, lo que puede traducirse en un mejor desempeño en el ámbito educativo.

En resumen, el tiempo libre es un aliado importante para mejorar el aprendizaje educativo de los estudiantes. Al permitirles descansar, desconectar y explorar sus intereses personales, el tiempo libre contribuye a que los estudiantes se sientan motivados, creativos y comprometidos con su proceso de aprendizaje. Por lo tanto, es importante que los estudiantes y las instituciones educativas valoren y fomenten el tiempo libre como un elemento clave para el desarrollo integral de los estudiantes y su éxito académico.

En la Tabla 12 se encuentran los resultados de la pregunta 9 de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 12.** Resultados de la pregunta 9 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

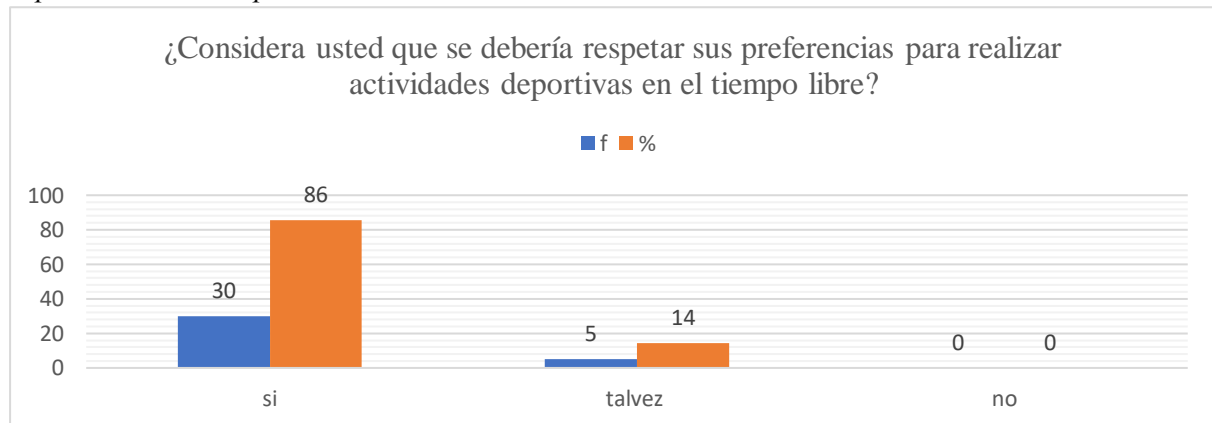
Pregunta 9: ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	30	86%
Tal vez	5	14%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En nuestra sociedad actual, el tiempo libre es un recurso escaso y valorado. Por lo tanto, es fundamental que cada individuo pueda disfrutarlo de la manera que más le plazca, incluyendo la práctica de actividades deportivas. Respetar las preferencias de cada persona en este aspecto es crucial para garantizar su bienestar físico, emocional y social.

**Figura 12.** ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre?



*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

### **Análisis e interpretación**

En la presente figura, muestra los resultados de la novena pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio, el cual, muestra que el 86% de los estudiantes marcaron que si se deberían respetar las preferencias deportivas que tiene cada estudiante y el 14% que talvez.

Es importante reconocer que cada individuo tiene sus propias preferencias y habilidades en cuanto a la práctica de deportes. Algunas personas pueden disfrutar de actividades más intensas y competitivas, como el fútbol o el baloncesto, mientras que otras prefieren opciones más relajadas y recreativas, como el yoga o la natación. Respetar estas diferencias y permitir que cada persona elija la actividad que más se adapte a sus gustos y capacidades es esencial para fomentar un estilo de vida activo y saludable.

Además, respetar las preferencias individuales en cuanto a la práctica de deportes también contribuye a fortalecer la autonomía y la autoestima de cada persona. Al poder elegir libremente la actividad deportiva que desean realizar en su tiempo libre, las personas se sienten más motivadas y comprometidas con la práctica, lo que repercute positivamente en su bienestar mental y emocional.

En conclusión, respetar las preferencias individuales para realizar actividades deportivas en el tiempo libre es fundamental para garantizar el bienestar físico, emocional y social de cada persona. Al permitir que cada individuo elija libremente la actividad deportiva que más le plazca, se fortalece su autonomía, se fomenta su motivación intrínseca y se promueve la inclusión y diversidad en el ámbito deportivo. Por lo tanto, es importante que como sociedad reconozcamos y respetemos las preferencias de cada persona en este aspecto, para así contribuir a un estilo de vida activo, saludable y satisfactorio para todos.

Seguidamente en la Tabla 13 se encuentra los resultados de la pregunta 10 de la encuesta aplicada a la población estudiada.

**Tabla 13.** Resultados de la pregunta 10 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

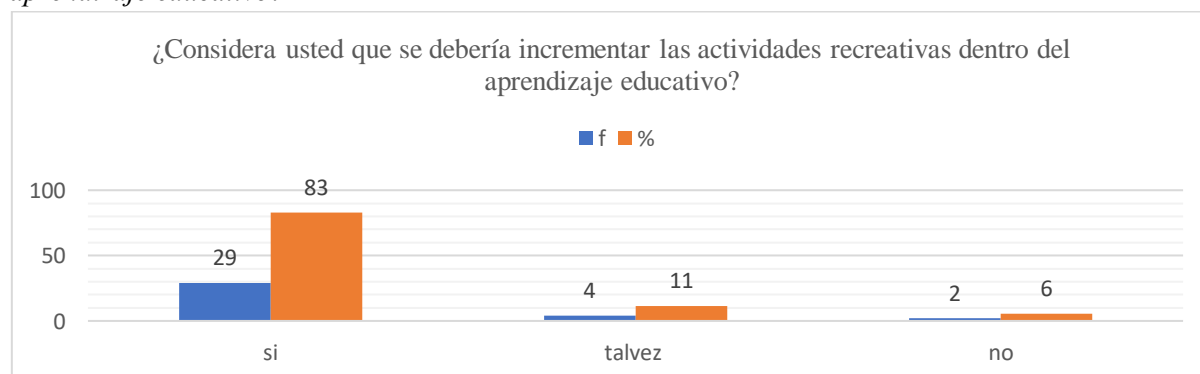
Pregunta 10: ¿Considera usted que se debería incrementar Las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	29	83%
Tal vez	4	11%
No	2	6%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

En la actualidad, el enfoque educativo ha ido evolucionando, pasando de un modelo tradicional basado en la transmisión de conocimientos a uno más centrado en el aprendizaje activo y significativo. En este sentido, es fundamental reconocer la importancia de incorporar actividades recreativas como parte integral del proceso educativo, ya que estas contribuyen de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes.

**Figura 13.** ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?



*Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.*

*Autor: Ullaguari, Diego (2023-2024)*

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo a la Figura 13, muestra que el 83% de los estudiantes si desean que se incrementen actividades lúdicas y de recreación para fomentar un aprendizaje formativo significativo, el 11% que tal vez y el restante el 6% que no.

Al incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo, se logra generar un ambiente de aprendizaje más dinámico, participativo y motivador. Los estudiantes se sienten más involucrados en su proceso de aprendizaje y desarrollan habilidades blandas como la empatía, la tolerancia, el liderazgo, la comunicación efectiva y la resiliencia.

Además, las actividades recreativas pueden ser una poderosa herramienta para abordar la diversidad de estilos de aprendizaje y necesidades educativas de los alumnos. A través de ellas, los docentes pueden adaptar su enseñanza de manera más personalizada y diferenciada, permitiendo que todos los estudiantes tengan la oportunidad de aprender y desarrollarse de acuerdo a sus capacidades y potencialidades.

En conclusión, incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo es una medida que no solo enriquece la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, sino que también potencia su desarrollo integral. A través de actividades lúdicas, creativas y motivadoras, se promueve un ambiente educativo más inclusivo, participativo y enriquecedor para todos los actores involucrados en el proceso educativo.

En la Tabla 14 se encuentra los resultados de la pregunta 11 de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 14.** Resultados de la pregunta 11 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

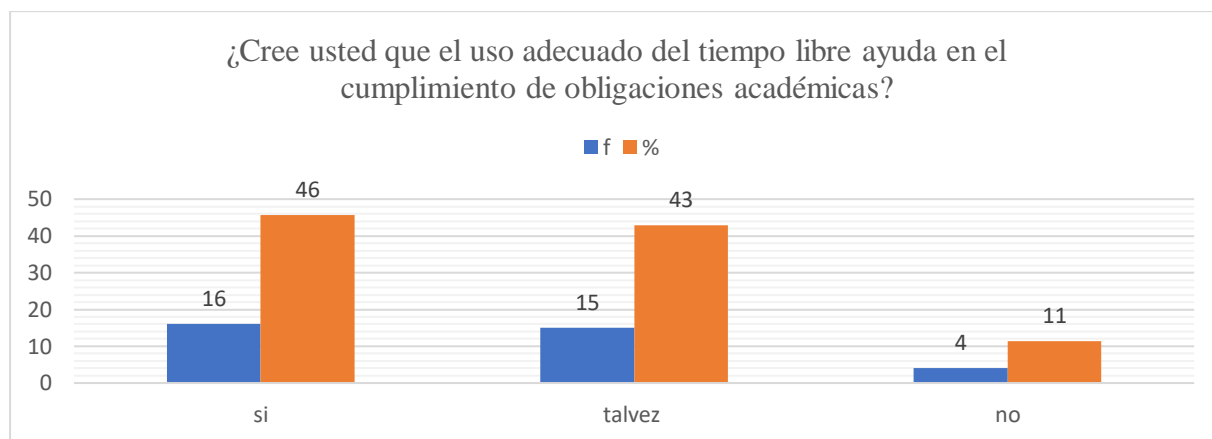
Pregunta 11: ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	16	46%
Tal vez	15	43%
No	4	11%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.*

*Autor: Ullaguari, Diego (2023-2024)*

El tiempo libre es un recurso valioso que todos tenemos a nuestra disposición. En muchas ocasiones, tendemos a subestimar su importancia y a malgastarlo en actividades poco productivas. Sin embargo, el uso adecuado del tiempo libre puede ser de gran ayuda en el cumplimiento de nuestras obligaciones académicas.

**Figura 14.** ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?



*Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.*

*Autor: Ullaguari, Diego (2023-2024)*

### **Análisis e interpretación**

En la siguiente Figura 14, muestra que el 46% de los estudiantes encuestados si les ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas, un 43% muestra que talvez y el restante que es el 11% de la población estudiada muestra que no.

Una de las maneras más efectivas de aprovechar el tiempo libre es estableciendo un horario de estudio y dedicando parte de este tiempo a repasar las materias que estamos estudiando en la escuela o en la universidad. De esta forma, podemos asegurarnos de que estamos al día con nuestras tareas y de que no nos dejamos llevar por la procrastinación.

Además, el tiempo libre también puede ser utilizado para explorar nuevos intereses o hobbies que puedan tener un impacto positivo en nuestro rendimiento académico. Por ejemplo, dedicar tiempo a la lectura de libros relacionados con nuestras materias de estudio o participar en actividades extracurriculares que nos ayuden a desarrollar habilidades como la resolución de problemas o la comunicación.



En conclusión, el tiempo libre es un recurso valioso que puede ser de gran ayuda en el cumplimiento de nuestras obligaciones académicas si se utiliza de manera adecuada. Aprovechar este tiempo para estudiar, explorar nuevos intereses y mejorar nuestras habilidades puede contribuir significativamente a nuestro rendimiento académico y a nuestro desarrollo personal. Por tanto, es importante reflexionar sobre cómo estamos utilizando nuestro tiempo libre y tratar de encontrar un equilibrio saludable entre el descanso y la productividad.

En la Tabla 15 se encuentra los resultados de la pregunta 12 de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio.

**Tabla 15.** Resultados de la pregunta 12 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

Pregunta 12: ¿Considera usted que por lo menos un Día a la semana se realice actividades recreativas dentro de la institución?	Encuesta inicial	
	f	%
Si	31	89%
Tal vez	3	9%
No	1	3%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.

*Autor:* Ullaguari, Diego (2023-2024)

Las actividades recreativas y juegos recreativos son una parte fundamental dentro de cualquier institución, ya sea educativa, laboral o social. Estas actividades permiten a los individuos despejar la mente, liberar el estrés acumulado y fortalecer las relaciones interpersonales. En el caso de las instituciones educativas, las actividades recreativas son una herramienta efectiva para fomentar el aprendizaje a través del juego y la diversión.

**Figura 15.** ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?



*Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.*

*Autor: Ullaguari, Diego (2023-2024)*

### **Análisis e interpretación**

En la última pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes objeto de estudio, muestra que el 89% de los estudiantes si les gustaría fomentar juegos lúdicos o recreativos dentro de la institución, un 9% que tal vez y 3% no.

Una de las ventajas de realizar actividades recreativas dentro de la institución es que se promueve un ambiente de trabajo colaborativo y de compañerismo. Al participar en juegos y actividades en equipo, los individuos aprenden a trabajar juntos, a comunicarse efectivamente y a resolver problemas de manera creativa. Además, las actividades recreativas fomentan la integración y el respeto entre los participantes, independientemente de su cargo o jerarquía dentro de la institución.

En conclusión, las actividades recreativas y juegos recreativos son una herramienta poderosa para mejorar el ambiente laboral, fortalecer las relaciones interpersonales y promover el bienestar físico y mental de los individuos. La participación en estas actividades es fundamental para el desarrollo integral de los individuos y para construir una comunidad institucional sólida y unida. Por lo tanto, es importante que las instituciones fomenten la realización de actividades recreativas y juegos recreativos como parte de su cultura organizacional.

### **6.3. Análisis de la rúbrica de observación aplicada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”.**

La rúbrica de observación fue un instrumento diagnóstico que se aplicó en el transcurso de la aplicación de la propuesta de este proyecto de investigativo, con el fin de recabar información sobresaliente para la continuidad de la investigación. Esta rúbrica de observación se dividió en tres apartados las cuales, donde tendrán la siguiente valoración 1 “malo”, 2 “regular”, 3 “bueno” y 4 “muy bueno”. Siendo el cuatro la calificación máxima.

**Tabla 16.** Resultados de la rúbrica de observación.

---

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>Escala</b>
--------------------------------	---------------

---

	4	3	2	1
Los estudiantes desarrollan correctamente las actividades planteadas.	X			
Los estudiantes disfrutan de los juegos de recreación	X			
Los estudiantes sienten placer al momento de realizar las actividades de recreación	X			
Los estudiantes muestran desinterés en las actividades físicas recreativas				X
Los alumnos asisten a clases		X		
Los alumnos se motivan al momento de realizar las actividades de recreación	X			

### INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA

		X		
Los ambientes donde se realizan las actividades físicas recreativas tienen las condiciones de infraestructura correctas para el cumplimiento de las actividades correspondientes.				
La institución cuenta con áreas deportivas que alberguen a todos los estudiantes	X			
El establecimiento educativo realiza mantenimiento y renovación de los espacios deportivos	X			

### IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

El establecimiento educativo cuenta con implementos deportivos para el cumplimiento de las actividades de Educación física	X			
La falta de materiales ocasiona desinterés de los estudiantes en las actividades física recreativas			X	
Existe un inventario de los materiales de la asignatura de educación física	X			
El establecimiento educativo reemplaza o adquiere el material necesario para cumplir con las actividades de la asignatura	X			

*Nota. Datos obtenidos a través de la rúbrica de observación aplicadas a los estudiantes del décimo "A" de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso".*

*Autor: Ullaguari, Diego (2023-2024)*

De acuerdo a los datos obtenidos por la rúbrica de observación aplicada durante el proceso investigativo con los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” de la ciudad de Loja, que están basadas, sobre la motivación de los estudiantes, la infraestructura deportiva con la que cuenta la institución ya antes mencionada y sobre la implementación que cuenta el plantel educativo para el desarrollo de las clases de educación física. Para lo cual se obtuvieron los siguientes resultados.

En el primer apartado muestra sobre la motivación de los estudiantes al momento de realizar las actividades planteadas, lo que demostró que: los estudiantes desarrollan las actividades planteadas, además de que los estudiantes disfrutaron los juegos planteados, sintiendo placer y relajación durante la práctica de la recreación, los cuales motivo a seguir a seguir planteando mas actividades recreativas por lo que los estudiantes si se motivaban y les ayudaba a reducir el estrés académico el cual se encuentran inmersos.

Seguidamente, en el segundo apartado el cual abarca sobre la infraestructura deportiva con la que cuenta la institución, la cual se pudo evidenciar el establecimiento educativo cuenta con una infraestructura acorde para el proceso enseñanza-aprendizaje para impartir las clases de educación física. Por tanto, de acuerdo a los ítems, la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” consta con una cantidad de espacios adecuados para fomentar la recreación y además cuenta con un numero de canchas deportivas adecuadas para la actividad física correspondiente.

Y, por último, el tercer apartado que es la implementación deportiva, demuestra que que la institución educativa posee implementos deportivos requeridos para las actividades de educación física tales como: balones, conos, cuerdas, tablas y flotadores por lo contrario no posee vallas e implementos de salto, barras, pesas. Se pudo observar que no existe una falta de interés por parte de los estudiantes a causa de la falta de materiales ya que la institución cuenta con una gran variedad de materiales. Si existe un inventario de los materiales que cuenta la institución, pero no está actualizado ya que es de años anteriores, la institución educativa pocas veces reemplaza o adquiere los materiales de la asignatura de educación física.

## 7. Discusión

Para este proyecto de investigación denominado Actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024. Tomando como muestra la totalidad del paralelo, lo que corresponde a 19 estudiante del género masculino y 16 del femenino que oscilan entre los 14 a 15 años, los cuales fueron participes de las distintas actividades físicas recreativas que se plantearon durante el proceso de la investigación.

En referencia al primer objetivo específico, que consiste en diagnosticar el uso del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, Loja 2023-2024. Se realizó una revisión bibliográfica previa para reconocer las principales causas y consecuencias que pueden tener los estudiantes al no realizar ningún tipo de actividad física, el cual está resaltado en el marco teórico de este proyecto de investigación, estableciendo los beneficios y la importancia de realizar las actividades físicas recreativas para adecuar el uso del tiempo libre.

Los resultados de este proyecto se contrastan con el trabajo realizado por Ajila (2016), quien en su trabajo denominado empleo del tiempo libre, las actividades físicas y recreativas, resalta la importancia de las actividades físicas recreativas, ya que, no solo promueven un estilo de vida saludable, sino que también previenen conductas de riesgo, fomentan el desarrollo de habilidades sociales, mejoran el bienestar emocional y promueven la autoestima y la confianza en uno mismo. Por lo tanto, es crucial fomentar y apoyar la participación de los adolescentes en una variedad de actividades físicas recreativas para garantizar su desarrollo integral y su bienestar a largo plazo.

De esta manera, Gavilán y García, (2020) manifiesta el uso adecuado y óptimo del tiempo libre ejerce una gran influencia formativa en las jóvenes generaciones despertando el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; investigan el uso y el desarrollo de las reflexiones y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de potencialidades y capacidades individuales.

De acuerdo a lo mencionado, las actividades físicas recreativas son una forma efectiva y gratificante de utilizar el tiempo libre, ya que ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud física, mental y emocional, así como para la calidad de vida en general. Es importante

fomentar y apoyar la participación en estas actividades para garantizar un estilo de vida activo y saludable para todas las personas.

Con respecto al segundo objetivo específico que consistió diseñar un plan de actividad físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, Loja 2023-2024, se desarrolló un análisis de los instrumentos diagnósticos de investigación que se realizó durante la duración de este proyecto y a partir de lo señalado, se planteó el desarrollo de una propuesta pedagógica de intervención en donde se plantearon actividades relacionados a los juegos y a la recreación.

De acuerdo a Zapata (2016), en su proyecto de tesis detalla una propuesta de actividades físicas recreativas para el uso del tiempo libre, las cuales detallan el objetivo de potenciar estas actividades a través de juegos lúdicos, tradicionales, deportivos y de recreación. Las actividades propuestas en el estudio mencionado están correctamente estructuradas por destinatario, tipología, objetivos y contenidos, en donde también tienen la posibilidad de adaptarse según los contenidos curriculares que se esté tratando o de acuerdo al año escolar, buscando mejorar el aprendizaje de habilidades y contenidos teóricos referentes a la asignatura, así como también la resolución de conflictos y de actividades motrices.

En la sociedad contemporánea, donde el tiempo libre puede ser fácilmente consumido por tecnología y otras distracciones pasivas, es crucial reconocer el valor de las actividades físicas recreativas como una herramienta para aprovechar este tiempo de manera saludable y significativa. Uno de los objetivos principales de las actividades físicas recreativas es fomentar un estilo de vida activo. Al proporcionar alternativas divertidas y atractivas para ocupar el tiempo libre, estas actividades promueven la participación en el ejercicio regular, lo que contribuye a mantener la salud física y prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

En resumen, la participación en actividades físicas recreativas desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de los jóvenes. Durante esta etapa de transición, la práctica regular de ejercicio y la exploración de diferentes formas de actividad física no solo contribuyen al desarrollo físico, sino que también promueven habilidades sociales, emocionales y cognitivas que son esenciales para un crecimiento integral.

Para el tercer objetivo específico hace referencia a la aplicar el plan de actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, Loja 2023-2024, lo cual se llevó a cabo el desarrollo de planificaciones con actividades lúdicas y juegos de recreación, este proceso se desarrolló durante 16 secciones de clases el cual estaban enfocadas en potenciar las actividades físicas recreativas para adecuar el uso del tiempo libre.

Los resultados de esta propuesta pedagógica están basados en la participación de los estudiantes objeto de estudio, en donde se evidencia los beneficios de las actividades físicas recreativas que van desde la salud física, mental y emocional, incluida la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del estrés, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y una mejor calidad de vida en general.

## 8. Conclusiones

Tomando en cuenta el análisis de los resultados obtenidos a través de los instrumentos de investigación, se puede concluir que:

- En conclusión, el desarrollo de las actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, tuvo su beneficio en los estudiantes objeto de estudio, mediante el análisis de resultados del test de IMC aplicado al comienzo y al final de la investigación, determino la mejoría del peso corporal de los participantes, lo que motivo a realizar estas actividades de manera fluida y motivadora.
- Se concluye que, el diseño de la propuesta educativa, permitió adecuar un plan de actividades lúdicas, que beneficien a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso” en su salud mental, física, y cognitiva, además potenciar el desarrollo de relación social y fomentar la inclusión y unión del curso.
- En definitiva, con la aplicación de la propuesta determinada como: plan de actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, fomento en la población estudiada, a la práctica de juegos lúdicos, tradicionales y de recreación, lo que incremento, la motivación en los estudiantes a practicar más en estas actividades lúdicas durante el periodo de aplicación, beneficiando de esta manera su desarrollo personal y social.



## 9. Recomendaciones

En base a las conclusiones planteadas, a continuación, se presentarán las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda, que, a los estudiantes, a seguir practicando y a fomentar estos tipos actividades lúdicas de recreación en su tiempo libre, para de esta forma poder rebajar los índices de sedentarismo que hoy en día es la causante de muchas enfermedades y, además, cuidar de su salud física, mental y cognitiva.
- Además, se sugiere a los docentes de educación física del plantel a seguir fomentando estas actividades recreativas a estudiantes de otros cursos o niveles de educación, para que estos puedan tener en cuenta los múltiples beneficios que brinda la práctica de actividades lúdicas recreativas, como: el desarrollo motriz, el bienestar de la salud mental y física, y la reducción del sedentarismo.
- Por último, se recomienda, los docentes de educación física de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, a seguir evaluando y mejorando el plan de actividades físicas recreativas, para que de esta manera se pueda ir ajustando este plan de trabajo, a las necesidades e intereses de los estudiantes, asegurando su participación activa y motivación a largo plazo.

## 10. Bibliografía

- Adell, J. (noviembre de 1997). *edute*. <https://www.edutec.es/>:  
<https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/570/299>
- Agila, O. V. (2016). *dspace.un*. <https://dspace.unl.edu.e/>:  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11786/1/TESIS%20OSWALDO%20biblioteca.pdf>
- Alban, D. A., Ugsha, S. C., Mejía, M. E., y Atiaga, D. R. (22 de agosto de 21). *dialnet*.  
<https://dialnet.unirioja.es/>: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942>
- Alfonsina, G. (2008). <http://nulan.mdp.edu.ar>: <http://nulan.mdp.edu.ar/>:  
[http://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio\\_ag\\_2008.pdf](http://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf)
- Alvarado, Y., Barrera Jiménez, A., Worosz, T., y Vichot, I. (12 de octubre de 2018).  
*MENDIVE*. <file:///C:/Users/>: <file:///C:/Users/Diego/Downloads/Dialnet-ElProcesoDeEnsenanzaaprendizajeDeLosEstudiosLingui-6622576.pdf>
- Anguita, C., Labrador, R., y Campos, D. (mayo de 2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*.  
<https://www.elsevier.es/>: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Bastar, S. G. (2012). *studocu*. <https://www.studocu.com/>:  
<https://www.studocu.com/bo/document/universidad-salesiana-de-bolivia/contaduria/tema-1-metodologia-de-la-investigacion/17890940>
- Betancourt, R. A. (noviembre de 2010). *efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/>:  
<https://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm>
- Betancourt, R. A. (noviembre de 2010). *EFDEPORTES*. <https://www.efdeportes.com/>:  
<https://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm>
- Bustamante. (2005). <https://www.adrformacion.com/>:  
[https://www.adrformacion.com/knowledge/sanidad--servicios-sociales-e-igualdad/tiempo\\_libre\\_y\\_ocio\\_en\\_la\\_actualidad.html](https://www.adrformacion.com/knowledge/sanidad--servicios-sociales-e-igualdad/tiempo_libre_y_ocio_en_la_actualidad.html)

- Cabré, R. B. (s.f.). *Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento* .  
[https://diposit.ub.edu/:](https://diposit.ub.edu/)  
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D.%20cuasi%20y%20longitudinales.pdf>
- Cala, O. C., y Navarro, Y. B. (noviembre de 2011). *efdeportes*. [https://www.efdeportes.com/:](https://www.efdeportes.com/)  
<https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Calvopiñ, A. B. (2016). <https://repositorio.uta.edu.ec>. <https://repositorio.uta.edu.ec:https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22407/1/TESIS%20PARA%20IMPRIMIR.pdf>
- Carbajal, S. (21 de agosto de 2017). *.scribd*. <https://pt.scribd.com>:  
<https://pt.scribd.com/document/356835943/Disenos-cuasiexperimentales>
- Carmona, W. S., y Oliver, A. J. (2018). *Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física*.  
[https://www.aulamedica.es:](https://www.aulamedica.es)  
[https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf?srsId=AfmBOor5MDwt0\\_9OL1RrtCxfnj2VqnvKenqxHfhkCNHMuGE7iWWmj0cV](https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf?srsId=AfmBOor5MDwt0_9OL1RrtCxfnj2VqnvKenqxHfhkCNHMuGE7iWWmj0cV)
- Catota, W. A. (2016). *repositorio*. <https://repositorio.uta.edu.ec>:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25841/1/CATOTA%20CATOTA%20WILMER%20ANDR%C3%89S%200503407561.pdf>
- COCA, G. H. (diciembre de 2017). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*.  
[https://www.uaeh.edu.mx/:](https://www.uaeh.edu.mx/)  
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/b\\_huejutla/2017/Metodo\\_Analitico.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/b_huejutla/2017/Metodo_Analitico.pdf)
- Díaz, J. J., Castro, M. M., Castro, K. C., y Mora, A. L. (2009). *Revista Digital de Educación Física*. [file:///C:/Users: file:///C:/Users/Diego/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLasActividadesRecreativasYSuRelacionCo-5758179%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Diego/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLasActividadesRecreativasYSuRelacionCo-5758179%20(3).pdf)
- Galbán, O. Z., y Portilla, L. F. (2020). LA CONTRIBUCIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR. En v. autores, *Libro de investigación: Educación y Pedagogía 2020* (págs. 29-38). REDIFE (95857440), New York - Cali.

- Galvis, O. Z. (2006). *Revista Científica General José María Córdova*.  
<https://www.redalyc.org:https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067004.pdf>
- Gavilán, L. R., y García, E. S. (2020). <https://editorial.redipe.org>. ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO:  
<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/download/33/64/806?inline=1>
- Gavilán, L. R., y García, E. S. (2020). Libro de investigación: Educación y Pedagogía 2020. En v. autores, *ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO* (págs. 84-98). REDIPE (95857440), New York - Cali.
- Gayou, J., Camacho, S., Maldonado, G., Trejo, C., Olguín, A., y Pérez, M. (2019). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. <https://www.uaeh.edu.mx:https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- González, M. P., Jalomo, M. L., Valencia, R. T., y Juárez, C. A. (23 de marzo de 2011). <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar:http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria#:~:text=El%20tiempo%20libre%20es%20un%20aspecto%20de%20orden%20social%20que,as%C3%AD%20como%20la%20formaci%C3%B3n%20personal.>
- Hidalgo, M. G., Fierro, M. C., y Vicario, M. H. (2017). *Pediatr Integral*.  
<https://www.adolescenciasema.org:https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Krauskopof, D. (enero de 1999). *Adolescencia y Salud*. [https://www.scielo.sa.cr:https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-41851999000200004&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.sa.cr:https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-41851999000200004&script=sci_arttext&tlng=en)
- Massa, J. L., y Álvarez, L. M. (2000). *Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada*. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/:https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46487404/04\\_BASES\\_PARA\\_UNA\\_COMPRENSION\\_ACTUALIZADA\\_DS0120-libre.pdf?1465938542=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBASES\\_PARA\\_UNA\\_COMPRENSION\\_ACTUALIZADA\\_D.pdf&Expires=1701047589&Signature=M~Jf0sxuxzgUA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/:https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46487404/04_BASES_PARA_UNA_COMPRENSION_ACTUALIZADA_DS0120-libre.pdf?1465938542=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBASES_PARA_UNA_COMPRENSION_ACTUALIZADA_D.pdf&Expires=1701047589&Signature=M~Jf0sxuxzgUA)

- Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas DE INVESTIGACION* . <http://www.librosoa.unam.mx:>  
[http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos\\_y\\_tecnicas.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Mendo, A. H., y Sánchez, V. M. (diciembre de 2008). *efdeportes*.  
<https://www.efdeportes.com:> <https://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2020). [https://www.who.int/:](https://www.who.int/)  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega, A. O. (agosto de 2018). *ResearchGate Logo*. [https://www.researchgate.net/:](https://www.researchgate.net/)  
[https://www.researchgate.net/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION)
- Pérez, S. P., y Santiago, M. A. (2019). <https://ccp.ucr.ac.c:>  
<https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Pérez, Z. P. (01 de Enero de 2011). *redalyc*. <https://www.redalyc.org:>  
<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>
- Phail Fanger, E. M. (2019). *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es:>  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5202223>
- Reyes, J. E., Maurisaca, N. E., Martínez, M. E., y Calderón, S. H. (2022). *La Estadística como una Herramienta en la Metodología Científica*. <http://cimogsys.esPOCH.edu.ec:>  
<http://cimogsys.esPOCH.edu.ec/direccion-publicaciones/public/docs/books/2023-01-18-130629-L2022-005.pdf>
- Romero, M. Á., León, C. R., Hoces, W. B., Carrasco, R. M., Carranza, C. P., y Acobo, R. Y. (FEBRERO de 2023). *TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN*.  
<https://editorial.inudi.edu.pe:>  
<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1>
- Ruiz, R. (2007). *El Método Científico y sus Etapas*. <https://www.index-f.com:>  
<https://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>

- Sablón, O. B., Hernández, O. L., y Guetón, J. L. (abril de 2013). *EFDEPORTES*.  
<https://efdeportes.com>: <https://efdeportes.com/efd179/la-cultura-fisica-como-desarrollo-humano.htm>
- Sanchez, E. d., Contreras, M. I., Ortega, J. P., y Santos, R. M. (2011). *Salud mental*.  
<https://www.scielo.org.mx>: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252011000100006&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252011000100006&script=sci_abstract)
- Sánchez, F. L. (mayo de 2016). *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. <https://www.adolescenciasema.org>:  
[https://www.adolescenciasema.org/ficheros/CURSOS%202016/Documentacion/10.-\\_necesidades\\_en\\_la\\_adolescencia.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/CURSOS%202016/Documentacion/10.-_necesidades_en_la_adolescencia.pdf)
- Sánchez, J. L., y Pupo, J. R. (diciembre de 2011). *efdeportes*. <https://www.efdeportes.com>:  
<https://www.efdeportes.com/efd163/la-educacion-del-tiempo-libre-en-la-formacion.htm>
- UNAM. (2013). <https://archivos.juridicas.unam.>:  
<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/10/4880/5.pdf>
- UNEMI. (11 de mayo de 2020). *Diseño y Planificación del Plan de Investigación*.  
<https://sga.unemi.edu.ec>:  
[https://sga.unemi.edu.ec/media/archivocompendio/2021/08/12/archivocompendio\\_202181223225.pdf](https://sga.unemi.edu.ec/media/archivocompendio/2021/08/12/archivocompendio_202181223225.pdf)
- UNICEF. (19 de agosto de 2016). *El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia*.  
<https://repositorio.cepal.org/>:  
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e1c9d562-2350-462c-9321-392a320e9eea/content>
- Valle, G., Rafael, O., Camargo, S., Rodolfo, M., Bedoya, B. D., y Hernando, L. (enero de 2020). <https://cliic.org>. <https://cliic.org>: [https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19\\_c.pdf](https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf)
- Vega, Y. H., y Aparicio, C. P. (10 de marzo de 2011). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. <https://redalyc.org>:  
<https://redalyc.org/pdf/3498/349832330034.pdf>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	------------------------------------	---

Loja, 06 de noviembre de 2023

Magister  
Rodrigo Suing Ruíz  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO "BERNARDO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA.**  
Ciudad.

De mi consideración:

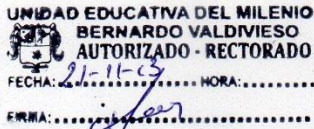
Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera mas comedida para solicitarle que autorice al señor estudiante **DIEGO GABRIEL ULLAGUARI SOTO** con C.I; **0706294519**, que actualmente cursa el 8º ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en los estudiantes del décimo año de EGB paralelo "A" en la Unidad Educativa que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.



Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima.

Atentamente,

		
<p><i>Poco cabese el de decebo y rumbos</i></p> <p><b>Mg.Sc. Ramiro Andrés Correa Contento</b> <b>RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,</b> <b>DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> <b>Y DEPORTE</b></p> 		

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia · Loja - Ecuador  
072 -54 7234

**Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular**

		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------------	--

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00291M.**  
Loja, 27 de octubre del 2023

Doctor.  
Giraldo Viera Avinaz. Ph D.  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.**  
De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**


Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.


El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Desarrollo de las habilidades motrices mediante los juegos recreativos con niños con discapacidad visual en la Unidad Educativa Experimental "Luis Braille". Loja, 2023-2024**, del aspirante señor. **Diego Gabriel Ullaguari Soto**, alumno del **ciclo octavo, paralelo B**, periodo académico **octubre 2023 - marzo 2024**, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

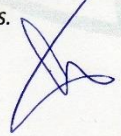
Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

  
**Mag. José Gregorio Picoita Quezada**  
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**




Aut.JP./Elb. Mcy.  
C/C.-Archivo.  
c/c. Estudiante . Sr. **Diego Gabriel Ullaguari Soto.**



Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072 -54 599  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa"  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador



### Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular

 **UNL** Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre de 2023

Mg. Sc.  
José Gregorio Picoita Quezada.  
**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**  
Ciudad.

De mi consideración

De mi consideración

Por medio del presente me dirijo a su autoridad para informarle **que dando cumplimiento al** Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00291M., dónde se solicita emitir el informe de estructura, coherencia y pertinencia del Proyecto de Investigación titulado: **Desarrollo de habilidades motrices mediante los juegos recreativos con niños con discapacidad visual en la Unidad Educativa Experimental "Luis Braille". Loja, "2023-2024"**, autoría del aspirante **Diego Gabriel Ullaguari Soto** estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Ciclo 8, indico lo siguiente:

La estructura del proyecto presentado no **tiene sustento investigativo** debido a que el estudiante en su formación de pregrado no ha recibido la preparación especializada referente a esta temática, por lo cual se indicó cambiar el tema de investigación y se determinó por parte del estudiante presentar el siguiente tema:

**Actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso", Loja 2023-2024.**

El presente tema si contiene los elementos mínimos indicados en el artículo 226 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja que son: título, problema de investigación, justificación, objetivos de la investigación, marco teórico, metodología, cronograma, presupuesto y financiamiento, bibliografía y anexos.

El **título** es pertinente, cumple con lo estipulado en la guía y se enmarca en las líneas de investigación previstas en la Carrera.

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia - Loja - Ecuador  
072-54 7234



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

El **problema de investigación** se expone de manera clara, integral y articulada; la situación problemática se centra en las variables contenidas en el tema.

La **justificación** está planteada desde el punto de vista académico y social, resaltando la importancia de la investigación con base en los conocimientos teóricos y a la solución de problemas; además, se relaciona con los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS y en las líneas de investigación de la Carrera.

Los **objetivos** se plantean de forma clara, precisa y concisa tanto el general como los específicos. Se presenta un objetivo general y tres objetivos específicos que sustentan la investigación conforme lo estipula la guía.

El **marco teórico** evidencia contenidos y conceptos coherentes con las variables del tema planteado debidamente citados respetando la normativa APA de la FEAC-UNL, a más de ello, se incorporan aportes propios del estudiante.

En la **metodología** se describen correctamente la posterior utilización de métodos, técnicas, instrumentos y procedimientos a seguir en la ejecución del proyecto.

El **cronograma** está planteado para que la investigación sea realizada en los tiempos establecidos.

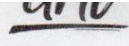
El **presupuesto y financiamiento** están coherentemente estimados.

La **bibliografía** se enmarca dentro de las normas APA, está determinada de acuerdo a lo citado en el proyecto; y, ordenada en orden alfabético.

Los **instrumentos** presentados en el Proyecto, evidencian coherencia y tienen sustento teórico.

En tal virtud y de conformidad con lo establecido en el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja me permito emitir el presente **INFORME FAVORABLE DE ESTRUCTURA, COHERENCIA Y PERTINENCIA** para que la estudiante prosiga con su proceso académico.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante En tal virtud y de conformidad con lo establecido en el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja me permito emitir el presente **INFORME FAVORABLE DE ESTRUCTURA, COHERENCIA Y PERTINENCIA** y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en los**



estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso", Loja 2023-2024. A fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente,

PhD. Giraldo Viera Avinaz  
Docente asesor

**Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular**

 1859		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------------	--

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00375M.**  
Loja, 24 de noviembre del 2023

Doctor.  
Giraldo Viera Avinaz. PhD.  
**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.**  
De mi consideración.

**Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C.P.A.F.D.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Actividades físicas recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso", Loja 2023 - 2024.**, de la autoría del señor. **Diego Gabriel Ullaguari Soto**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: Octubre 2023 - Marzo 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.

  
**Mag. José Gregorio Piçoita Quezada**  
**DIRECTOR DE LA CARRERA.**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.  
C/c. **Estudiante.**  
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072-54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",  
Casilla postal "S" Sector La Arceña, Loja, Ecuador

Anexo 5. Guía de Observación de clase



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

<b>Nombre de la Institución:</b>			<b>Nivel de cumplimiento del ítem que se observa</b>	
			1	Malo
<b>Fecha:</b>	<b>Hora Inicio:</b>	<b>Hora Finalización:</b>	2	Regular
			3	Bueno
<b>Tema:</b>			4	Muy Bueno
<b>Indicaciones:</b>	La presente guía de observación consta de tres (3) indicadores cada una tiene sus respectivas descripciones a observar en los expedientes relacionados.			

INDICADORES	VALORACIÓN				OBSERVACIONES
<b>Estudiantes</b>					
Los estudiantes desarrollan correctamente las actividades planteadas					
Los estudiantes disfrutan de los juegos de recreación					
Los estudiantes sienten placer al momento de realizar las actividades de recreación					
Los estudiantes muestran desinterés en las actividades físicas recreativas					
Los alumnos asisten a clases					
Los alumnos se motivan al momento de realizar las actividades de recreación					
<b>INGRAESTRUCTURA DEPORTIVA</b>					
Los ambientes donde se realizan las actividades físicas recreativas tienen las condiciones de infraestructura correctas para el cumplimiento de las actividades correspondientes					

La institución cuenta con áreas deportivas que alberguen a todos los estudiantes				
El establecimiento educativo realiza mantenimiento y renovación de los espacios deportivos				
<b>IMPLEMENTOS DEPORTIVOS</b>				
El establecimiento educativo cuenta con implementos deportivos para el cumplimiento de las actividades de Educación física				
La falta de materiales ocasiona desinterés de los estudiantes en las actividades física recreativas				
Existe un inventario de los materiales de la asignatura de educación física				
El establecimiento educativo reemplaza o adquiere el material necesario para cumplir con las actividades de la asignatura				

Validación del instrumento de observación.

Universidad Nacional de Loja.  
 Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación.  
 Carrera Pedagogía de la Actividad Física

**FORMATO PARA LA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION POR CONSULTA A EXPERTOS**

Fecha: 12/12/2023

Nombres y apellidos: ROTEL JENNIFER RUIZANA JARCA

Documento de identidad. Xcedula pasaporte No. 1104503774

Con título de cuarto nivel en:

EDUCACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Por medio de la presente, certifico que he revisado el instrumento de investigación

denominado: Guía de Observación

con el propósito de validarlo, a efectos de su aplicación en el Trabajo de Integración Curricular denominado:

Título: Actividades físicas recreativas para el adecuado

uso del tiempo libre en los estudiantes del tercer año paralelo A de

La Unidad Educativa "Bernardo Vela de Cajas".  
 Cuyo autor es: Diego Ulaguani

Escala evaluativa, marcar con una (X):

INDICADORES	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	INSUFICIENTE
Redacción de los items.		X		
Relación con los metodos		X		
Relación con objetivos		X		
Secuencia lógica		X		
Consistencia de los contenidos		X		

-Escala: **aceptado** (debe tener mínimo todos los indicadores en bueno)

**a revisión:** uno o más indicadores en regular

**no valido:** uno o mas indicadores en insuficiente

Nivel de validación:  aceptado  a revisión  no validado

Observaciones:

  
 Firma de responsabilidad

Anexo 6. Encuesta realizada a los estudiantes del décimo año paralelo A de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Ministerio  
de Educación

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES**

**Objetivo:** Diagnosticar el uso del tiempo libre en los estudiantes del décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, Loja 2023-2024.

**Indicaciones Generales:**

- Marque con una X a respuesta de su preferencia.
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras.

1. ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?

Si ( )                      Talvez ( )                      No ( )

2. ¿Cree usted que al realizar actividades recreativas al aire libre disminuye el estrés?

Si ( )                      Talvez ( )                      No ( )

3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?

Si ( )                      Talvez ( )                      No ( )

4. ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo?

Si ( )                      Talvez ( )                      No ( )

5. ¿Le gustaría que su motivación en su Unidad Educativa esté relacionada con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos?

Si ( )                      Talvez ( )                      No ( )

6. ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre?

Si ( )                      Talvez ( )                      No ( )



7. ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?

Si ( ) Talvez ( ) No ( )

8. ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?

Si ( ) Talvez ( ) No ( )

9. ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?

Si ( ) Talvez ( ) No ( )

10. ¿Le gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento el tiempo libre?

Si ( ) Talvez ( ) No ( )

#### **AHORA TE PIDO QUE COMPLETE LAS SIGUIENTES IDEAS**

Selecciona la respuesta que más se ajuste a tu situación

11. Participo en actividades recreativas:

Diariamente \_\_\_\_\_ Dos veces por semana \_\_\_\_\_ Una vez por semana \_\_\_\_\_ Tres veces al mes \_\_\_\_\_ Dos veces al mes \_\_\_\_\_ Una vez al mes \_\_\_\_\_ Sin una frecuencia establecida \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

12. Participo en actividades recreativas por la:

Mañana \_\_\_\_\_ Medio día \_\_\_\_\_ Tarde \_\_\_\_\_ Noche \_\_\_\_\_

Tomado de, Ajila (2016)

### Anexo 7. Test de IMC

El IMC se calcula de la misma manera tanto para adultos como para niños. El caculo se basa de la siguiente forma

$$\frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m)}^2}$$

Para su posterior se evaluará y determinará el IMC de los participantes con la siguiente tabla:

<b>IMC (BAJO)</b>	<b>IMC(MAXIMO)</b>	<b>Clasificación</b>
0	18,49	<i>Peso insuficiente</i>
18,5	24,9	<i>Peso Normal</i>
25	26,9	<i>Sobrepeso grado I</i>
27	29,9	<i>Sobrepeso grado II (preobesidad)</i>

**Anexo 8. Evidencias fotográficas**





Anexo 9. Propuesta alternativa

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
Facultad del arte, de la educación y la comunicación.  
**Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Proponente:**  
Diego Gabriel Ullaguari Soto

**Asesor:**  
PhD. Giraldo Viera Avinaz

Tema:  
Propuesta pedagógica para la aplicación de actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa del Milenio "Bernardo Valdivieso", Loja 2023-2024.

Link de la propuesta: <https://drive.google.com/file/d/1eniiMWi6zLkAvb9xZejlzgL-n-jo39Zi/view?usp=sharing>

## Anexo 10. Certificación del Abstract

Loja, 26 de febrero de 2024

Lorena Patricia Sinche Salinas con número de cédula 1104990450, Magister en Enseñanza del idioma inglés como Lengua Extranjera, con registro de la SENESCYT número 1021-2021-2363754.

### CERTIFICO:

Haber realizado la traducción textual correspondiente al resumen del trabajo de titulación: **“Actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes de 10mo año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”, Loja 2023-2024**, de autoría de **Diego Gabriel Ullaguari Soto** con número de **0706294519**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad del Arte, la Educación y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja: .

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, facultando al portador el presente documento para el trámite correspondiente.



Mgr. Lorena Patricia Sinche Salinas

Cédula: 1104990450

E-mail: lory.sinche@gmail.com

Lorena Patricia Sinche Salinas  
MAGISTER EN ENSEÑANZA DE INGLÉS  
COMO LENGUA EXTRANJERA

26 FEB 2024

C.I. 1104990450  
Reg. Senescyt: 1021 - 2021 - 2363754

Anexo 11. Proyecto



Link del proyecto:

[https://drive.google.com/file/d/1O2C2Ss5ECeMD\\_WOSWIZWNymH69LxDcOh/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1O2C2Ss5ECeMD_WOSWIZWNymH69LxDcOh/view?usp=sharing)