

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA

RECREATIONAL ACTIVITIES AND THE USE OF FREE TIME BY ADOLESCENTS: SYSTEMATIC REVIEW

Ronny Daniel Prado Chala*

rdprado@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador

RESUMEN

Las actividades recreativas son una alternativa a ser usadas dentro del tiempo libre de manera autónoma, es decir, sin obligación, se realiza de forma individual o colectiva, lo cual provoca un disfrute, además, permite ocupar su mente y cuerpo en cosas sanas y productivas. El propósito del presente estudio es dar a conocer los beneficios que tiene las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Se presenta una revisión sistemática mediante una búsqueda en las bases de datos como: PubMed, Redalyc, Dialnet y Scielo, además de utilizar una búsqueda exhaustiva en la revista EFdeportes, para realizar el método prisma, por lo cual, se tomaron en cuenta criterios de exclusión como: más de 10 años, texto incompleto/ resumen, idioma portugués, artículos que no aportan nada al estudio, repetidos y tesis. Con las actividades recreativas adecuadas, con profesionales y espacios accesibles, se busca la motivación a la práctica, a usar el tiempo libre de buena manera y preparándose para una vida adulta con mejor calidad de vida.

Palabras Clave: Adolescente; Actividades Recreativas; Ocio; Recreación; Tiempo libre.

ABSTRACT

Recreational activities are an alternative to be used in free time in an autonomous way, i.e., without obligation, carried out individually or collectively, which causes enjoyment, and also allows them to occupy their mind and body with healthy and productive activities. The purpose of the present study is to make known the benefits of recreational activities in the free time of the adolescents. A systematic review is presented through a search in databases such as: PubMed, Redalyc, Dialnet and Scielo, in addition to using an exhaustive search in the journal EFdeportes, to perform the prism method, for which exclusion criteria were taken into account such as: more than 10 years old, incomplete text/abstract, Portuguese language, articles that do not contribute anything to the study, repeated articles and more. With appropriate recreational activities, with professionals and accessible spaces, the aim is to motivate people to practice, to use their free time in a good way and to prepare for an adult life with a better quality of life

Keywords: Teenagers, Recreational activities, Leisure, Recreation, Free time

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el tiempo libre para los adolescentes puede ser de ayuda o presentar un problema, en dependencia al uso que se le dé, es decir, las actividades que se realiza en dicho tiempo. Debido a los avances tecnológicos, su prioridad está en los dispositivos electrónicos, provocando un sedentarismo, como dice Hernández Martín, Hernández Induráin y Moral (2021) “El sedentarismo es lo opuesto al ejercicio físico y puede conllevar la aparición de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.” para evitar aquello, el adolescente debe tener diferentes enfoques y hábitos que fomenten dejar el sedentarismo como la actividad física-recreativa que hasta incluso ayuda a la socialización, ejemplo: jugar en los espacios libres, caminar, correr, compartir entre sus pares fuera y dentro de la institución.

Al realizar actividades recreativas, conlleva mucho aporte hacia todas las edades, pero en la presente investigación se va a centrar en los adolescentes. El aprendizaje que se tiene al disfrutar de dichas actividades en el tiempo libre, es de suma importancia, ya que nos ayuda a mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas, la expresión corporal y la

comunicativa-social. La recreación es de gran ayuda para mantenerse motivados, debido a que evita caer en el sedentarismo y sus enfermedades como la obesidad, estrés, hiperactividad, debido a que se mantiene en constante movimiento, lo que produce un gasto calórico lo cual reduce el sobrepeso, ayuda a los sistemas cardiovasculares y respiratorios, citando a los autores Zambrano y Mateo, (2021) afirman que “Por su gran impacto en la infancia, es necesario enfatizar que los juegos educativos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza, y los estudiantes pueden enfrentar mejor las dificultades académicas o deportivas para adaptarse al entorno”. Por ello radica la importancia de realizar actividades recreativas en edades tempranas para que en su adolescencia la siga practicando sin obligación de nadie.

“Educar en el tiempo libre, es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o no, puede estar encaminada a formar a la persona” (Machado, Domínguez y Rodríguez, 2018). El tiempo libre es aquel que se utiliza para realizar ciertas actividades, después de haber acabado los deberes y obligaciones, pueden llegar a ser

de beneficio o nocivas para la salud. Es de suma importancia tomar en cuenta acerca de las actividades que puedan realizar los adolescentes en la actualidad, debido a que, durante el tiempo libre, existe la posibilidad de realizar actividades de manera positiva o escoger actividades de mero consumo, siendo así una actividad nociva para su salud, donde experimentará un camino difícil (Varela Crespo, Gradañlle Pernas, & Teijeiro Bóo, 2016). Existen elementos por los cuales se debe partir, para obtener una buena acogida por parte de los adolescentes, un ejemplo de ellos es, los juegos recreativos, ya que aquí no es fundamental tener reglas rígidas, sino optar por reglas flexibles para el disfrute de cada persona y así poder implantar la actividad física desde etapas tempranas y lograr el objetivo de seguir activo durante el resto de su vida, evitando enfermedades a causa del sedentarismo.

Además, existe otros factores determinantes para la realización de las actividades, como es la motivación. (Puente, Sandoval, Medina y Estrada, 2011) nos da a conocer varios factores influyentes para la práctica de actividades, según su punto de vista, lo que afecta es: la edad, debido a que entre más años tenga, la responsabilidad aumenta y se empieza a

descuidar de la salud, como otro punto tenemos al género, donde se sabe que el hombre es más activo físicamente que la mujer, por consecuencia de las obligaciones que tiene en el hogar, al finalizar, se encontró como últimos factores; la educación y el nivel adquisitivo, al tener una buena educación se conoce sobre el cuidado de la salud desde temprana edad y mucho mejor si se realiza con equipos de calidad o un lugar de entrenamiento acorde a las expectativas.

Para realizar la presente investigación se usará un tipo de investigación descriptiva, porque, se buscará dar una información de interés, con una metodología prisma, donde los lectores puedan aplicar y usar lo investigado. Además, se contará con la búsqueda de información en 4 bases de datos como: PubMed, Redalyc, Dialnet y Scielo, añadiendo una búsqueda exhaustiva en la revista "Efdeportes". Dicho aquello, la investigación se realiza debido al desinterés que se ha ido perdiendo a las actividades recreativas, ya que durante los últimos años existe poca información, por ende, las nuevas generaciones tienen un desconocimiento

sobre los beneficios que causa realizar dichas actividades.

Con la investigación se debe determinar los beneficios que tienen las actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los adolescentes. En la actualidad, debido a la era digital que se está viviendo, donde existen celulares, tablets, computadoras y donde el uso de internet está por todos lados, causa una limitación en la mayoría de los adolescentes el realizar actividades recreativas durante el tiempo libre, olvidando hábitos saludables y sobre todo el disfrute de una etapa irrepetible, donde se forma cimientos, para una vida adulta saludable.

La inducción de actividades como los juegos que forman parte de la recreación, es a partir de la etapa infantil, pero al momento de ganar impulso en su adolescencia, se podrá sembrar la práctica de actividad física. Como mencionan los autores Razo-Yugcha, Aguilar-Chasipanta, Rodríguez-Torres y Jordán-Sánchez (2018) “La ocupación del tiempo libre y de ocio, a través de actividades recreativas concibe espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal” se quiere dejar de lado paradigmas sobre el

juego como pérdida de tiempo, que vuelve vaga a la persona y que no aporta en nada, por aquello, se busca presentar al lector la otra cara de la moneda sobre dichas actividades y así concientizar al lector.

Las actividades que resultan de beneficio para la salud, son: caminar, correr, jugar, senderismo, entre otras. Hay que tener en cuenta diferentes estrategias para obtener una motivación constante en el adolescente, como alternativas se tiene a las actividades recreativas, donde existe un gran beneficio, el cual es; practicar actividades similares como deportes y juegos durante su adolescencia. Además, se pueden realizar sin importar la edad; sea niño, adolescente, joven, adulto, adulto mayor, es beneficiaria para todos.

Como resultado se espera obtener información viable para que los lectores, profesionales, estudiantes del deporte, estén actualizados y se tenga como una opción el realizar actividades recreativas en su tiempo libre, para evitar el consumo y hábitos nocivos. “Participar en actividades recreativas al aire libre y presentar un buen desempeño motor están relacionados directamente con beneficios en la salud de las personas. En consecuencia, es importante desarrollar oportunidades para que la población

infantil y adolescente se recree” (Jiménez Díaz, Morera Castro, Chaves Castro, y Román Mora, 2016). Se determina que, las actividades recreativas al ser aplicadas en el tiempo libre, son de beneficio en la salud, como en el aprovechamiento del tiempo, por lo tanto, se invierte a futuro al momento de practicarlas. Hay que dejar claro una cosa importante, que las actividades recreativas deben ser realizadas por libre albedrío, de esta manera, se podrá cumplir con el objetivo requerido, además de cumplir con las expectativas que tenga el adolescente sobre las actividades.

Los beneficiarios de forma directa serán los lectores, es decir los profesionales de la actividad física y deporte, estudiantes de la carrera de educación física e incluso personas amantes a la actividad física y salud. Para concluir, el presente artículo es viable realizarlo debido a que es un problema de interés actual, no se ocupa un presupuesto elevado, será un precio que se pueda costear y se contará con el apoyo del tutor designado por la unidad de titulación, además, se tiene las suficientes fuentes adecuadas de información, que ayudará a comparar y sostener la investigación.

METODOLOGÍA

La presente investigación asume un tipo de estudio de revisión sistemática, en concordancia se indagará en que consiste dicha investigación. La revisión sistemática, es una recolección de información de otros artículos académicos, similares al tema de investigación, la cual permite crear el suyo a partir de un factor común, donde se puede responder a varias interrogantes que tenga el investigador, dando paso a posibles estudios futuros, que sean de interés para la comunidad científica (Page et al. 2021).

Para lograr el estudio, se plasmó en un diagrama de flujo Prisma, en el cual se realizó una búsqueda exhaustiva en las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, Redalyc y PubMed, además, se implementó una búsqueda en la revista EFdeportes, en cada barra del buscador, se introdujo las siguientes palabras claves, elegidas para todas las bases de datos, las cuales fueron en Español o Inglés: “tiempo libre/ free time”, “actividades recreativas/ recreational Activities” y “adolescentes/ teenagers” teniendo en cuenta los conectores como: “and” y “+”. Se consideraron los artículos científicos publicados tanto en español e inglés,

además que se obtuvo ciertos criterios de exclusión, como: más de 10 años, texto incompleto/ resumen, idioma portugués, artículos que no aportan nada al estudio, repetidos y tesis. Todos los artículos fueron exportados al gestor de Mendeley para ser evaluados y poder eliminar los duplicados.

Al aplicar los criterios de inclusión, se fueron destacando los estudios que no aportan nada a la investigación (791), luego tenemos a los que están en diferente idioma, aparte de los seleccionados “español e inglés” (21), en el siguiente están los que no cumplieron con la delimitación de años (593) y por último

tenemos a los repetidos o texto incompleto (5). Los incorporados al cuadro de revisión fueron 21 artículos que cumplían con todos los parámetros de inclusión y por ser relevantes para el estudio.

En total, los resultados encontrados son de 1431, de los cuales se incluyen a los que cumplen con los siguientes criterios: en primer lugar, tenemos el resumen, como segundo criterio, están los métodos, seguido de los resultados/discusión y para finalizar está la conclusión/reflexión. Obteniendo un total de 21 artículos que cumplen con los criterios requeridos y aportan a la investigación.

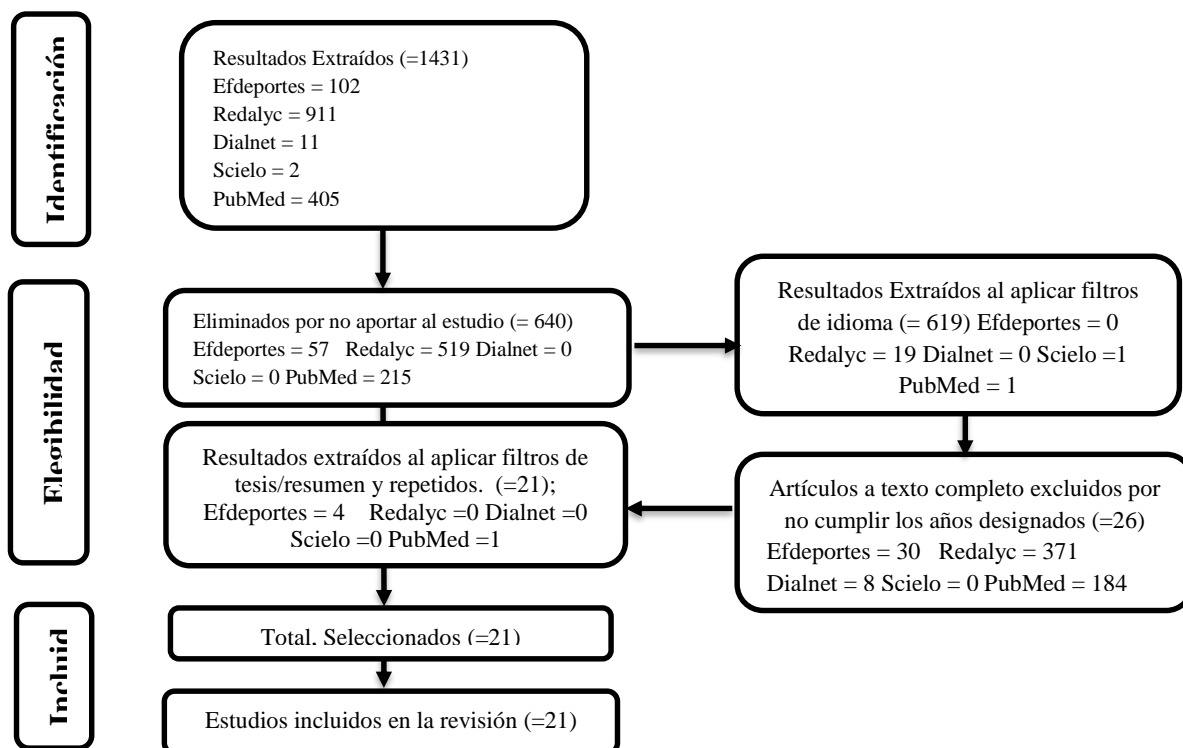


Figura 1. Diagrama de flujo prisma

RESULTADOS

Con una búsqueda exhaustiva en las bases de datos, se identificó 1431 estudios, relacionados con las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Se destaca la importancia que conlleva las actividades alternativas y el mantenerse en constante AF para obtener sus beneficios.

Se destaca que los estudios incluidos fueron publicados entre el 2012 y 2021: el 52.3% de los estudios están entre los años 2012-2014, el 14.4% entre 2015-2017 y el 33.3% restante se encontró entre los años 2018-2020. Se puede apreciar que entre el 2012 a 2014 fue el mayor auge de la investigación sobre la temática de las actividades recreativas, debido a la etapa de tecnología que se atravesaba en esa época, entre el 2015 a 2017 existió un lapso de tiempo donde la investigación no tuvo mayor estudio y fue que a partir del año 2018 a 2020 se vuelve a retomar de manera más continua esta investigación, debido a las nuevas problemáticas existente como los hábitos tóxicos.

Los estudios presentaban temas dirigidos al foco de la investigación, como: a) Actividades recreativas B) Tiempo libre C) Recreación D) Actividades Físicas y deportivas E)

Propuestas de actividades para realizar en el tiempo libre. Además, la mayoría de artículos tomados para la revisión sistemática están escritos en idioma español y los restantes están escritos en inglés. Todos los artículos fueron centrados en la etapa de la adolescencia. A continuación, en la tabla 1 se encuentran los estudios, descritos de mejor manera las actividades a que se dedican los adolescentes en el tiempo libre.

Tabla 1.

Estudios sobre el tiempo libre y actividades recreativas

	Título	Métodos	Resultados	Conclusión/ Reflexión
González (2014)	Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 15-16 años de la comunidad 'Argimiro Bracamonte', parroquia El Cují, Municipio Iribarren del Estado Lara	El artículo usó una metodología de carácter descriptivo-transversal.	Los resultados obtenidos son aquellas propuestas de llegar a más adolescentes, a través de las actividades recreativas, con el uso de volantes, donde indique la ubicación y las actividades a realizar, como las caminatas, bailo terapia, excursiones o el Tae-box. Actividades propuestas para lograr cumplir con las expectativas de cada uno de los involucrados. Dando así, una reducción del tiempo en actividades nocivas como exceso de los videojuegos, alcoholismo, drogadicción y robos.	Las actividades recreativas son de ayuda para los adolescentes, debido a que su influencia es de manera positiva, su tiempo libre es ocupado para beneficio, es como una inversión a largo plazo, evitando malas experiencias o vivencias por consumir o hacer cosas ilícitas. Las actividades recreativas ayudan de manera individual con la salud y también de manera social al interactuar con otras personas y poder ver otras perspectivas de la vida.
Colmenarez (2014)	Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años, comunidad Santos Luzardo municipio Iribarren, Barquisimeto, Estado Lara	El artículo utilizó una metodología de carácter cualitativo.	Los resultados al aplicar los datos cualitativos fueron que los adolescentes presentan baja motivación, baja participación en actividades recreativas, y bajo conocimiento de dichas actividades.	Al aplicar de manera correcta las actividades recreativas, ayuda para la motivación de participar en ellas. Hay que saber metodologías, estrategias, y sobre todo las actividades de preferencia que tienen los adolescentes. Con estas recomendaciones, se podrá lograr el objetivo, el cual consiste en que los adolescentes realicen actividades recreativas en su tiempo libre para tener una vida sana, tanto física como social, siendo un entretenimiento positivo para el desarrollo emocional, social y motriz.

Gómez y Fernández (2012)	Programa de actividades recreativas físicas con adolescentes eximidos de Educación Física	La investigación es de carácter cuantitativo, donde se usaron encuestas tanto a docentes como estudiantes.	La participación de los adolescentes con patologías en las actividades de la comunidad, como en la institución educativa, es muy escasa. Es por lo consiguiente, de manera autónoma, los adolescentes se proponen a realizar dichas actividades para que no afecte a su salud, usando su tiempo libre.	Al utilizar las diferentes metodologías y estrategias en las actividades recreativas tanto de la comunidad como de la institución, se alcanzará la inclusión de todos. Los adolescentes con estas patologías quieren participar, compartir con los compañeros y con ayuda de dichos planes para fomentar la recreación, se logrará alcanzar el objetivo de compartir entre todos. Por ello, los que deben estar al frente de los programas y ser partícipes, se encuentran los profesionales de la AF y Salud.
Guaina (2014)	Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre en los jóvenes de 19 a 21 años en el sector de Campo Alegre, Puerto La Cruz, Estado Anzoátegui	La metodología utilizada para la investigación es de manera cualitativa en 15 estudiantes.	Los resultados que se quiere lograr alcanzar, son positivos en los diferentes temas: A) Conocimiento sobre los beneficios de la recreación. B) Correcto uso del tiempo libre. C) Mejorar la calidad de vida del joven mediante la recreación en su uso del tiempo libre. D) Tener una mejor socialización con sus pares. Con dichos temas, se evitará en gran porcentaje caer en vicios como el alcoholismo, drogadicción, prostitución entre más cosas nocivas.	El uso correcto del tiempo libre, ayuda a prevenir que los jóvenes caigan en alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, prostitución y delincuencia. Para evitar que opten por estos vicios se tiene como opción a las actividades recreativas e incluso deportivas, debido a sus beneficios tanto sociales como en la salud. Pero para poder realizar dichas actividades se necesitará de ayuda de espacios adecuados, materiales y recursos y sobre todo personal especializado que brinde programas y guie a los jóvenes a realizarlo de manera placentera y por decisión propia, evitando caer en los vicios nocturnos.
Ventura (2013)	Programa de actividades físico recreativas para la ocupación positiva del tiempo libre en los	El Método utilizado en la investigación fue de una investigación	Los resultados esperados consisten en optar realizar actividades recreativas y que logre ser acorde a las expectativas de los	Las Actividades recreativas deben ser de interés, disfrute, para lograr cumplir las expectativas de los adolescentes, lo cual se logra

	adolescentes de 13 a 15 años del sector Curazaito I	cuantitativa con una técnica de encuesta y entrevista.	adolescentes, además, fortalecer sus valores como el respeto, solidaridad, entre otros y establecer relaciones interpersonales que es de ayuda para la socialización y que logre ser más empático con su entorno.	incentivar y/o motivar a practicarlas, además, se debe tener en cuenta la individualidad como lo grupal, ya que se va a adquirir nuevas experiencias al realizar dichas actividades.
Monoche (2014)	Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 16 años del sector El Salao municipio Libertad	Los métodos utilizados en la investigación fueron los siguientes: nivel teórico, empírico, estadístico y matemático.	Crear un plan de actividades recreativas, para empezar a dar nuevas alternativas de ocupación en el tiempo libre de los adolescentes, donde al tener en cuenta las expectativas de los mismos, es decir, el conocer sus gustos y preferencias de actividades, se logrará dar diferentes opciones como: senderismo, caminatas, excursiones, entre otras más.	Las actividades recreativas son de ayuda, no solamente para ese instante, sino, al transcurrir el tiempo deja en la persona hábitos saludables y sociables. Al crear planes de actividades recreativas, es una ayuda para los adolescentes no opten por tener malos hábitos y mucho más en esta era de tecnología. Por ende, se necesita expertos en el área de la AF y salud para brindar estos planes y poder dirigir dichos grupos.
Ramírez y Reyes (2014)	Las actividades físicas, deportivas y recreativas: una alternativa para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre reproductivo de los adolescentes de 12-13 años en la Parroquia Corazón de Jesús	La investigación es de tipo exploratoria, con un muestreo no probabilístico.	Las actividades a que se dedican los adolescentes hoy en día, debido a diferentes factores ya sea por exceso de tiempo libre o el desconocimiento son las siguientes: Leer, Jugar videojuegos, campismo, leer, conversar con amigos, ver series, ir a playas o ríos, aprender nuevos oficios, bailar, entre otras. De las cuales un tercio involucra el movimiento muscular es decir realizar actividad física. Lo cual causa posibles enfermedades a	Para poder obtener en el adolescente un buen desarrollo al transcurso de su vida, se debe dar importancia el uso del tiempo libre, por lo tanto, se buscará una motivación para que logre realizar actividades recreativas y mediante ellas, poder fomentar hábitos saludables con valores. En las actividades propuestas se encuentra algunas como: A) Actividades de contacto con la naturaleza. B) Juegos de fuerza y cooperación. C) Nuevos retos “deportes, actividades”. D) Actividades Culturales.

			futuro, tanto mental como físico.	
Sánchez-Peinado, Muñoz, Sánchez-Benavides, Medina y Pons (2014)	Programa participativo para satisfacer las necesidades físicas y recreativas de los adolescentes de 13 a 15 años del sector El Marqués	La investigación es de tipo histórico, lógico, análisis y síntesis, enfoque sistémico, observación con una aplicación de encuesta para tener los criterios de expertos	Con la participación de los adolescentes en los programas como: festivales, juego de ajedrez, juegos de voleibol, fútbol, domino, se busca lograr ser activos en competencias, además, incluir la recreatividad cómo motivación para la práctica de dichos programas.	Al detectar hábitos tóxicos, se necesita crear programas de disfrute, usando alternativas como la recreación. Al conocer los beneficios de dicha actividad, se ha propuesto usarlos en el tiempo libre del adolescente, para evitar que caiga en los malos hábitos que son a nivel mundial. Por ende, los programas deben estar a cargo de profesionales en la AF y salud para satisfacer necesidades y expectativas de los adolescentes.
Ayala, Vivar y Aguilera (2013)	Propuesta recreativa para el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 13 años	Se realizó una investigación bibliográfica sistemática.	Se creó algunas propuestas de actividades recreativas para que los adolescentes al momento de realizarlas, trabajen su condición física y sobre todo lo disfruten, las actividades consisten en juegos tradicionales como: arráncale la cabeza al caballo, boxeo a ciegas, traslado de saco, también existe actividades físico deportivas-recreativas las cuales son: festivales, encuentros y conversatorios deportivos recreativos. Y último punto para finalizar, se encuentra las actividades en la naturaleza las que consisten en: excursiones y caminatas.	Al conocer sobre la recreación y el uso del tiempo libre, es de beneficio para educar y no solamente en la institución. Se sabe que, al momento de realizar actividades recreativas, las capacidades motrices, cognitivas y emociones de los adolescentes mejoran, ya que se aprovecha de la etapa donde absorbe todo conocimiento y experiencia como una esponja. Por ende, se debe inculcar a realizar la recreativita para que sea de beneficio en ese momento como a futuro.
Sánchez-Sambrano, Muñoz, Pons, Medina y	Programa de actividades físicas, deportivas, recreativas para el aprovechamiento del	Se realizó una investigación cuantitativa con una técnica de encuesta.	Se logró obtener un incremento en la práctica de las actividades propuestas. La respuesta positiva es debido a tomar	Al proponer actividades que cumplen con las expectativas, necesidades de disfrute, descanso activo, placer y enriquecimiento a su vida,

Sánchez-Benavides (2014)	tiempo libre y la participación activa de los adolescentes de la comunidad		en cuenta los intereses de los adolescentes, sus necesidades como material, espacio, economía y sobre todo el personal profesional que está al frente de dichas actividades.	estas se encuentran propensas a ser practicadas de manera más seguida. Por ello, hay que tomar en cuenta la individualidad y colectividad de cada uno, para poder lograr sacar planes y actividades que cumplan con dichos aspectos, guiados por profesionales de la AF, deporte y salud. .
Segura y Avila (2012)	Estrategia recreativa para adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín	La investigación es de carácter cuantitativo.	El conocer las actividades recreativas, provoca interés en los adolescentes para practicarlas en su tiempo libre y así lograr ser de beneficio para su vida. Mediante la recreación se busca invertir el uso del tiempo libre, debido a su objetivo que radica en participar de forma positiva, sana y racional en actividades para el momento y que trascienda a un futuro.	El aprovechar el tiempo libre es la mejor manera que tiene el adolescente para el desarrollo como una persona adulta, productiva y eficaz. Se necesita un conocimiento previo sobre las actividades recreativas en los adolescentes, debido a que es de ayuda para poder implementar planes y actividades favorables que cumplan con las expectativas y necesidades de ellos. Además, dichas actividades pueden trascender y ayudar a convertir en una persona con una vida más sana y racional.
Valadez, Chávez, Vargas, Hernández y Ochoa (2019)	Tentativa suicida y uso del tiempo libre en adolescentes escolarizados mexicanos.	La investigación es de tipo correlacional y transversal.	De todos los adolescentes estudiados, se da a conocer que el 10% han intentado suicidarse, el otro porcentaje se han dedicado a diferentes actividades como, ayudar en el hogar, salir de fiesta, salir con su pareja amorosa, pasar en el internet, jugar videojuegos y algunos se dedican a actividades físicas, deportivas y recreativas	La investigación se centra en un aspecto de suma importancia de la actualidad, que es la tentativa del suicidio. Se produce en edades tempranas, es decir, en la etapa de la adolescencia, recordando que la adolescencia puede empezar desde los 11 hasta los 19 años, dependiendo de si es temprana o tardía. Los adolescentes tienen más tiempo libre, es por ello que son más propensos a usarlo de manera negativa cuando no se

				tiene algo que hacer. Al conocer que las actividades pasivas, actividades sobre trabajo, son causantes de pensamientos negativos, acumulación de preocupaciones en los adolescentes, a esto se le suma el no hacer un buen uso de su tiempo libre, llevando a un incremento en la tentativa suicida. Por ende, se debe dedicar tiempo a las actividades de movimientos, de relación social, cultural, para evitar pensamientos negativos, porque al momento de socializar con otras personas, se puede compartir nuestras emociones, experiencias e incluso el poder hablarlas y desahogarse de cualquier problema que se tenga, evitando y disminuyendo la tentativa suicida.
Sturn and Cohen (2019)	Free Time and Physical Activity Among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey	La investigación es de tipo transversal usando la técnica de encuesta.	Se encuentra que los hombres realizan más actividad física que las mujeres, debido a que las mujeres tienen más responsabilidades en el hogar. Existe actividades que al ser realizadas provoca en las personas un sobrepeso, como lo es el uso de la computadora, debido a que el estar frente a la pantalla sin realizar algún movimiento físico, provoca sedentarismo. En la educación, las personas que dedican tiempo a aprender, practican más actividad física, ya que	Se presenta varias actividades para utilizar el tiempo libre, en las más destacadas son, el cuidado de la salud, que hacer del hogar, actividades recreativas, salir a comer, beber o bailar sin olvidar un punto importante, el cual es las actividades de voluntariado. Al analizar a que dedican el tiempo los estudiantes, se puede prevenir enfermedades y malos hábitos. El conocimiento, la educación, los ingresos, el ambiente son factores de importancia para saber aprovechar el tiempo libre y no utilizarlo de mala manera como: alcoholismo,
	“Tiempo libre y actividad física entre estadounidenses de 15 años o más: Análisis transversal de la Encuesta estadounidense sobre el uso del tiempo”			

			<p>conocen sobre los beneficios a la salud. Y por último tenemos a la economía, donde entre más dinero se tenga, más tiempo libre se tiene, ya que no se está buscando otros trabajos para solventar las necesidades básicas y con ello se puede dedicar a realizar actividades físicas o de movimiento, ocupando su tiempo libre en distintas cosas.</p>	<p>drogadicción, tabaquismo, sedentarismo, cosas que afecta a nuestra salud tanto física como psicológica. De igual manera, se debe ser más equitativos al tener programas de actividades recreativas, físicas y deportivas para mujeres como para hombres, haciendo que la práctica y el cuidado de la salud, sean en las mismas cantidades.</p>
Janssen and Rosu (2015)	<p>Undeveloped green space and free-time physical activity in 11 to 13-year-old children</p> <p>“Espacios verdes no urbanizados y actividad física en el tiempo libre en niños de 11 a 13 años”</p>	<p>La investigación es de tipo transversal.</p>	<p>Se obtuvo como resultados datos sobre como los espacios verdes que se tiene en el vecindario, afecta de manera positiva y son de motivación en los adolescentes, incentivando a practicar actividades recreativas, físicas, deportivas e incluso juegos, los cuales son más accesible para un aprendizaje tanto individual como colectivo.</p>	<p>Se conoce que algunos adolescentes cumplen con realizar 30 a 60 min de AF moderada a intensa. Al tener espacios adecuados como: canchas, coliseo, pista, gimnasio, los adolescentes tiene una motivación para ir a practicar actividades recreativas, físicas, deportivas e incluso realizar juegos entre sus pares. No hay que enfocarse en un punto como el de tener espacios verdes, aunque, dichos espacios son de beneficio para toda la comunidad. Tener espacios e incluso recursos necesarios, causan en la vida del adolescente un estado positivo, mejorando su salud física, mental y social, dejando a lado el exceso de tecnología, cortando con el sedentarismo, el cual trae enfermedades crónicas.</p>
Higgerson, Halliday, Ortiz,	<p>Impact of free access to leisure facilities and community outreach on inequalities in physical</p>	<p>La investigación es de tipo cuasiexperimental.</p>	<p>Al tener las actividades recreativas o de ocio de manera gratuita, el nivel de práctica incrementa</p>	<p>Las actividades recreativas o de ocio son de ayuda para la práctica de AF. Al momento de querer realizar dichas</p>

Brown and Barr (2018)	activity: a quasi-experimental study	“Impacto del libre acceso a las instalaciones de ocio y la extensión comunitaria sobre las desigualdades en la actividad física: un estudio cuasiexperimental”	tanto en los hombres como mujeres. Al realizar este cambio en varias instalaciones, se observó el mismo fenómeno de incremento a practicar las actividades recreativas. Se brindó programas por parte del gobierno, para la salud, debido a un incremento de gastos de medicina para las personas, por consecuencia de su inactividad física, provocando enfermedades que deba costear el gobierno.	actividades se debe contar con instalaciones o espacios adecuados. Si no se invierte en la salud, si no se previene enfermedades mediante los programas necesarios, la inactividad física, el sedentarismo, el consumo de comida chatarra, causará un gasto más grande en la compra de medicinas que deberá costear el gobierno. Por ende, se debe fomentar un libre acceso a instalaciones o espacios adecuados con contratación de profesionales de la AF y salud, para brindar ayuda a cada persona que quiera realizar o comenzar en el mundo del ejercicio físico, apuntando a mejorar su salud mental, emocional y física, además de mantener un aspecto corporal estético.
Gilliland et al. (2015)	THE ACT-i-Pass study protocol: How does free access to recreation opportunities impact children’s physical activity levels?	“El protocolo de estudio ACT-i-Pass: ¿Cómo impacta el acceso gratuito a oportunidades de recreación en los niveles de actividad física de los niños?”	La AF entre los adolescentes e incluso niños, no cumplen el tiempo establecido para una buena salud, de todos los niños y adolescente que se evaluaron, solo el 5% realiza de 30 a 60 min diarios de AF. Al tener un programa de libre acceso a instalaciones y actividades recreativas, se buscará el incremento de la práctica de las mismas. El programa se ejecutará después de horario escolar para que utilicen su tiempo libre en las instalaciones y así mejorar el porcentaje de adolescentes que practique AF.	Al tener instalaciones, actividades recreativas y apoyo de los padres, se puede dar un incremento en realizar AF, debido a que hay una motivación personal como externa. Por ende, se ha implementado programas de acceso gratuito a instalaciones donde hay actividades recreativas como la natación, fútbol, voleibol, hokey, baloncesto, entre más actividades, todas ellas enfocadas a ser realizadas de manera recreativa. Además, se debe tener personal preparado para realizar dichas actividades, siendo motivadores durante cada clase, y que sigan yendo a práctica la actividad que les

<p>Ponte de los Reyes y Suárez (2020)</p>	<p>ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES</p>	<p>Es un estudio de tipo cuantitativo.</p>	<p>Se encontró que, al realizar actividades recreativas, no se cuenta con personal capacitado o se tiene personal con poca experiencia en el tema, además, no se aprovecha los espacios libres, verdes y recursos que se tiene en el entorno social. Para lograr una propuesta de actividades recreativas y que se use en el tiempo libre de los adolescentes, se debe tener en cuenta la individualidad y colectividad de los mismos.</p>	<p>guste más, logrando que ocupen de buena manera su tiempo libre y que sea de beneficio para su presente y futuro.</p>	<p>Una propuesta para realizar las actividades recreativas es: hacerla en el tiempo disponible de los adolescentes, es decir después del horario escolar. Tener programas específicos para cada edad y sexo como “programas para edad infantil” programa para los adolescentes” programas para jóvenes” y “programas para los adultos y adultos mayores”. Otro ejemplo es el tiempo que se realizará como: matutina, vespertina y nocturna. Y, por último, debemos saber que las actividades recreativas deben tener equilibrio, variedad y diversidad, cumpliendo las expectativas y necesidades de los adolescentes. Se debe conocer a fondo cada concepto para poder realizar de manera lúdica dichas actividades y haya aceptación. Una manera clara de practicar, es a través de los juegos, ya que en ellos se puede mantener una buena salud, higiene, buenas conductas y respeto con sus pares. Afectando de manera positiva a los aspectos individuales y sociales.</p>
<p>Medina, Andrade, y Ramos (2020)</p>	<p>La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19</p>	<p>La investigación es de tipo explicativo, no descriptivo, no experimental.</p>	<p>A través de un cuestionario, se pudo reflejar no solamente sus hábitos durante el confinamiento, sino sus</p>	<p>La investigación aborda un caso específico que se dio durante el año 2019, lo conocimos como el origen del COVID-19, fue una</p>	

emociones, los cuales presentaban un alto índice de estrés, luego motivación, alegría, angustia, tristeza, enojo, entre otras. Además, se puede observar que la mayoría tiene un tiempo libre de 3 a 4 horas, luego cierto porcentaje que se conoce obtuvo más de 4 horas al día libres y para finalizar, existe el mínimo tiempo libre que es de 1 hora al día para su disfrute. Y por último tenemos las actividades que se dedicó a realizar, en las que predominan las actividades pasivas como: leer, ver TV, dormir, platicar, cantar, entre otras más. También tenemos actividades activas, pero en menor cantidad, un 15% de todas las evaluadas como: Trotar, Bailar, ejercitarse. Y actividades alternativas como los juegos de mesas.

enfermedad que afectaba a la salud respiratoria, las consecuencias fueron el de no poder salir a las calles por miedo al contagio, provocando niveles de estrés grandes, utilización de la tecnología en exceso, trasnocharse, mala alimentación. Al conocer sobre las actividades recreativas activas, ayuda evidentemente a querer practicarlas, pero debido al confinamiento no se pudo realizar algunas de ellas, como: el senderismo, campismo, deportes colectivos, pero es aquí donde entra el tener en cuenta las actividades recreativas individuales como: aprender un nuevo baile, ejercitarse o mejor dicho entrenar en casa, esta actividad en el confinamiento se pudo realizar con otros compañeros de manera online, cada quien en su casa pero entrenando al mismo tiempo. También hubo las actividades recreativas de socialización con la familia, como: los juegos de mesa, cantar, juegos de integración e incluso se pudo conocer de mejor manera a cada uno de los miembros de la familia. Para finalizar, al conocer sobre la recreación, se puede quitar las emociones negativas. Debido al incremento de tiempo libre en casa, los más afectados fueron los adolescentes, ya que no se dedicaban a nada

Lourenço, Da Silva, and Mendes (2020)	PREVALENCE AND ASSOCIATED FACTORS WITH INSUFFICIENTLEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS: RESULTS OF A CROSS-SECTIONAL SCHOOL POPULATION-BASED STUDY	La investigación es de tipo transversal.	Según el presente estudio, dice que cada 4 de 10 adolescentes no realizan o no cumplen con los 300 min a la semana de realizar AF. Al aplicar la encuesta, da con resultados que los chicos son más activos que las chicas. Esto se da porque principalmente los chicos en sus trabajos cotidianos, deben realizar esfuerzo físico, en cambio, las chicas realizan en menor cantidad, hasta evitan realizar tareas que tengan que ver con esfuerzos físicos. Otro aspecto a resaltar en los resultados para poder realizar más AF, es el de la economía. Mientras se esté mejor económicamente, se puede acceder a recursos, implementos, instalaciones e incluso al transporte para poder ir a practicar AF. Además, no se puede olvidar al aspecto tecnológico, entre más se use la tecnología, menos tiempo tenemos de pasar activos físicamente.	productivo y fueron meses de exceso de malos hábitos. Por ende, los profesionales de la AF y salud, deben dar materiales y actividades sobre la recreación para que en momentos difíciles como el confinamiento, puedan optar realizar y evitar caer en enfermedades.	Los datos recolectados en la investigación, nos muestra los factores/aspectos que intervienen para poder realizar de manera más extensa la AF. Además, se busca dar programas enfocados a la edad y el sexo, para que así haya una mayor equidad, tanto para chicos y chicas logren realizar AF de igual manera, cumpliendo el mínimo de 300 min a la semana. Al conocer las circunstancias, aspectos positivos y negativos, los programas se deben encargar a los profesionales de la AF y salud, para realizar de manera segura y entretenida, cumpliendo las necesidades y expectativas de cada actividad. Además, el gobierno debe apoyar estos programas, haciendo llegar a más adolescentes, brindándoles una ayuda gratuita para los que no tienen los recursos suficientes o siendo más accesibles económicamente para que se puedan costear. Se debe tomar siempre en cuenta lo que busca el adolescente, debido a que cada generación va cambiando y toca adaptar
---------------------------------------	--	--	--	---	---

Albertos, Osorio y Beltramo (2020)	Adolescentes y ocio: La investigación es de tipo descriptiva. desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta	Al saber utilizar el ocio en los adolescentes, a través de actividades físicas, recreativas y deportivas, nos da como resultados una mejora en lo académico, salud, relaciones sociales y su personalidad. Además, al aplicar las actividades, provoca un aprendizaje a la vida, es decir, ayuda a su futuro, a una vida adulta con mejor condición física, social, emocional y mental.	cada programa, para que lo sigan practicando y manteniéndose en movimiento, cuidando de su salud física, mental y emocional. Por ende, debemos aprovechar el tiempo libre que tiene cada adolescente, ya que a menos edad más tiempo se tiene, y que mejor si se lo aprovecha y da resultados a largo plazo. Para comenzar, se debe entender sobre que el ocio no es solamente una palabra para “desprestigiar, insultar” a una persona, el ocio va más allá que dichas palabras, debido a que es de suma importancia tener un buen ocio donde se puede aprender, disfrutar y mejorar la vida. También se encuentran los otros aspectos como: el tiempo libre, actividades físicas, recreativas y deportivas. Se debe ofrecer a los adolescentes programas, conocimientos, para evitar caer en un mal uso del tiempo y dedicarlo a un ocio desviado o problemático, los cuales traen actividades nocivas como: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, prostitución, entre otras más. Así que hay que cuidar a los adolescentes, dando alternativas que cumplan y satisfagan sus necesidades y puedan aprender de manera autónoma a cuidarse y logren ser un adulto con buenos hábitos y educación.
---	---	---	--

Varela et al. (2011)	Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España	La investigación es de tipo mixto entre cuantitativo y cualitativo	Analizando los datos obtenidos, se puede ver como las actividades que realizan entre semana, después de clase y fines de semana, los adolescentes dedican su tiempo libre a pasar con la familia, jugar videojuegos, realizar actividades académicas, salir por la noche, ir de compras, practicar algún deporte y en menor cantidad está la de practicar de voluntariado. Las actividades predominantes según los resultados son: estar en la calle, pasar con amigos y practicar algún hobby. El realizar ejercicio, jugar o practicar algo de manera física está en un nivel medio- bajo. Lo cual es preocupante, ya que al estar en la calle la mayoría de tiempo, se puede adquirir hábitos malos, por ende, se debe fomentar la práctica de las actividades recreativas y deporte, para lograr formar una persona saludable con valores.	El ocio es de suma importancia, para alcanzar el objetivo de productividad, se debe tener en cuenta que al momento de aprovechar al máximo el tiempo libre, mediante actividades recreativas, físicas, deportivas, juegos, lectura, socialización y un voluntariado, se enriquecerá al adolescente. Se busca estar presente en toda actividad, debido a que causa un disfrute, descanso y diversión el poder realizarlo, pero como existe lo bueno, también hay lo malo, existe ocio negativo, lo que engloba actividades con vicios como: droga, delincuencia, entre otras más y el tener tiempo libre no significa que se está utilizando o disfrutando de buena manera. Al tener tiempo libre, sin tener actividades de beneficio o programas e incluso instalaciones adecuadas para realizar actividades, los adolescentes ocupan ese tiempo en “entretenimiento”. Por ende, se debe trabajar desde edades tempranas, siendo una guía y ejemplo para él.
----------------------	--	--	--	--

DISCUSIÓN

La presente revisión sistemática consiste en dar a conocer los aspectos, factores y recursos, que afectan el correcto uso del tiempo libre en la adolescencia. Según Mateo-Sánchez (2014) nos dice que debemos considerar como tiempo libre, cuando las personas tiene un tiempo social después de haber realizado sus funciones, donde satisface sus necesidades de disfrute y entretenimiento.

Dicho esto, se busca facilitar el conocimiento sobre programas recreativos, los cuales puedan cumplir con sus necesidades y expectativas. La recreación originalmente fue y es enfocada para el desarrollo de valores, hábitos y actitudes como una práctica correcta de uso y aprendizaje, se conoce que también son: moral y educativamente útiles para el mejoramiento de las sociedades modernas (Elizalde and Gomes 2010).

Ponte de los Reyes-Gavilán y Suárez-García (2020) plantean que las actividades recreativas, presentan ciertos problemas, como: A) Falta de profesionales de AF y salud, además de recreadores B) Existe un nivel bajo en conocimientos de las actividades recreativas C) Las actividades propuestas no cumplen con las necesidades y

expectativas de los adolescentes D) Espacios y recursos deficientes o inexistentes para realizar las actividades. E) Participación y utilización escasa de los programas recreativos por parte de los adolescentes.

Dichos problemas provocan en el adolescente un bajo nivel de AF durante la semana. Como Gilliland et al. (2015) da a conocer en su estudio que el 5% de su población cumple con el mínimo de AF recomendada por la OMS que es 300 min para edades de 12 a 17 años, esto es provocado dado a que no hay instalaciones para los programas recreativos, y si es que lo hay, es de manera pagada. Se debe tener muy en cuenta sobre estas problemáticas, debido a que una mala programación, sin tener en cuenta los recursos, instalaciones, profesionales necesarios, no tendrá buena acogida y será un desperdicio de tiempo.

En la presente investigación se ha abordado programas accesibles para los adolescentes, cuya etapa absorbe todo conocimiento, sea bueno o sea malo, en las cuales se ha incluido actividades físicas, recreativas y deportivas, para lograr usar de manera adecuada el tiempo libre. Como expresa González-Mendoza (2014) la recreación es un importante factor para las necesidades humanas, donde se ocupa

satisfacer la autonomía, competencia, expresión corporal e interacción social, aspectos esenciales para un buen desarrollo en la sociedad.

Dichos programas son enfocados a reducir el consumo de hábitos malos o tóxicos, procurando mantener la integridad y las relaciones sociales mediante una ocupación positiva y sobre todo productiva.

Otro aspecto fundamental a considerar como lo dice Crespo et al. (2016) es tomar gran importancia al ocio, ya sea de manera lúdica, ecológica, solidaria, entre otros, donde se provoca una experiencia positiva, se puede dar tanto en el tiempo libre, como en cualquier otro tiempo, debido al disfrute que se produce realizar cualquier actividad escogida por la misma persona, de manera que permita tener una vida amena y atractiva.

Los beneficios que nos trae las actividades recreativas, consisten en: A) Fortalecer el sistema inmunológico a través de la AF que se realiza en cada sesión. B) Mejoramiento de la autoestima. C) Reduce estados emocionales negativos como el estrés, tristeza, depresión, que causan enfermedades e incluso la muerte. D) Motiva el aprendizaje, lo cual trae

como consecuencia una mejoría académica. E) Reduce los malos hábitos como; la delincuencia, prostitución y embarazos prematuros, además, hábitos tóxicos como; el tabaquismo, la drogadicción y el alcoholismo.

En el estudio de Higerson et al. (2018) menciona que el gobierno debe estar a la cabeza de dichos programas de manera gratuita y con profesionales de la AF y salud, debido a que se gasta más en medicinas, cuyas enfermedades tranquilamente se puede evitar con realizar AF. Entre las Enfermedades que se pueden prevenir, están: la obesidad, sobrepeso, envejecimiento prematuro, defensas bajas, entre otras más. Con los programas recreativos, se podrá evitar estas enfermedades e incluso combatir una nueva tendencia que están adquiriendo los adolescentes, que es la tentativa al suicidio. Valadez-Figueroa et al. (2019) manifiesta que las edades más propensas a realizar dicha práctica comienzan desde edades tempranas, lo cual es a partir de los 12 años, llegando hasta los 29 o 30 años, al tener más tiempo libre durante la adolescencia, no se conoce a que dedicar el tiempo, por lo cual, los adolescentes optan realizar actividades pasivas como escuchar música, ver series, leer, pasando

el tiempo en soledad, con lo que va aumentando la probabilidad de suicidio. Para evitar esta nueva tendencia se debe educar a los adolescentes en como ocupar el tiempo libre, donde debe existir el aspecto social, y pueda compartir y realizar diferentes actividades, que ocupe su mente y cuerpo.

Por último, se debe tener en cuenta que la recreación da nuevos caminos o mejor dicho da alternativas distintas que la persona se beneficie al momento de realizarlas, de manera que ocupe el tiempo de forma sana y correcta, en consecuencia se logrará llenar sus necesidades espirituales, sociales, motrices, afectivas, entre otras; dichas alternativas recreativas se puede realizar en algún lugar específico, como son las instalaciones creadas para el uso adecuado de la recreación y ocio o realizarlas en un espacio amplio como son los parques, canchas e incluso los coliseos, pero que tengan las condiciones necesarias para ello (Sánchez-Peinado et al. 2014).

Además, que las actividades recreativas son para todos, no tiene límite de edad, ni sexo, ni estado socioeconómico, es libre para ser practicada por todos. Siendo así, la mejor manera de ocupar el tiempo libre y más en etapas tempranas como la adolescencia,

que ayuda a prevenir e incluso evita los hábitos malos o tóxicos.

CONCLUSIONES

En este trabajo de investigación de revisión sistemática se generó una metodología prisma para dar a conocer el uso del tiempo libre y los aspectos, factores y recursos que puede afectar a las actividades recreativas en el momento de realizarlas.

Lo más importante es generar conciencia, conocimiento y hábitos en el adolescente de como actividades alternativas, siendo el caso de las recreativas. Resulta de beneficio usarlas en el tiempo libre. Por lo tanto, son enriquecedoras para la vida y mejora aspectos cognitivos, motrices, sociales e incluso individuales.

Lo que más ayudo a conocer sobre las problemáticas que se tiene en los programas recreativos, fueron las investigaciones realizadas en los años anteriores, debido a que fueron un pilar fundamental para sustentar los resultados y la discusión.

Lo más difícil que se presentó, fue la búsqueda exhaustiva en las bases de datos, ya que algunas bases constaban demasiados artículos de los cuales se debía eliminar por los criterios de exclusión. El

ir escogiendo uno por uno, fue una tarea tediosa y larga.

Como conclusión final, las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes, son de beneficio para la salud, puesto que incrementa una autonomía sana y productiva, con buenos aspectos para ser productible en la sociedad, dejando a un lado los vicios y/o hábitos malos, lo que dañaría y/o perjudicaría su presente y sus posibilidades a futuro.

REFERENCIAS

Albertos, Aranzazu, Alfonso Osorio, and Carlos Beltramo. 2020. "Adolescentes y Ocio: Desarrollo Positivo y Transición Hacia La Vida Adulta." *Educación y Educadores* 23(2):201–10. doi: 10.5294/edu.2020.23.2.3.

Ayala-Desdín, Caridad Luisa, Leticia Isabel Vivar-Betancor, and Marlenis Aguilera-Burton. 2013. "Propuesta Recreativa Para El Empleo Del Tiempo Libre En Los Adolescentes de 11 a 13 Años." *Lecturas: Educación Física y Deportes* 181.

Colmenarez-Castañeda, Jonnatan. 2014. "Actividades Físico-Recreativas Para La Ocupación Del Tiempo Libre En Adolescentes de 12 a 15

Años Comunidad Santos Luzardo Municipio Iribarren, Barquisimeto, Estado Lara." *Lecturas: Educación Física y Deportes* 196.

Elizalde, Rodrigo, and Christianne Gomes. 2010. "Ocio y Recreación En América Latina: Conceptos, Abordajes y Posibilidades de Resignificación 1 Leisure and Recreation in Latin America: Concepts, Approaches and Possibilities of Resignificance Lazer e Recreação Na América Latina: Conceitos, Abordagens e P." *Polis* 26:1–20.

Gilliland, Jason A., Andrew F. Clark, Patricia Tucker, Harry Prapavessis, William Avison, and Piotr Wilk. 2015. "The ACT-i-Pass Study Protocol: How Does Free Access to Recreation Opportunities Impact Children's Physical Activity Levels?" *BMC Public Health* 15(1):1286. doi: 10.1186/s12889-015-2637-x.

Gómez, Nidia, and Randy Fernández. 2012. "Programa de Actividades Recreativas Físicas Con Adolescentes Eximidos de Educación Física." *Lecturas: Educación Física y Deportes* 169.

- González-Mendoza, Rafael Enrique. 2014. “Plan de Actividades Físicas Recreativas Para La Ocupación Del Tiempo Libre de Los Adolescentes de 15-16 Años de La Comunidad ‘Argimiro Bracamonte’, Parroquia El Cují, Municipio Iribarren Del Estado Lara.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 196.
- Guaina, Freddy. 2014. “Actividades Recreativas y Deportivas Para El Buen Uso Del Tiempo Libre En Los Jóvenes de 19 a 21 Años En El Sector de Campo Alegre, Puerto La Cruz, Estado Anzoátegui.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 195.
- Hernández Martín, P., Hernández Induráin, I., & Moral, J. (2021). El juego como propuesta didáctica en educación física con alumnos de educación primaria. *Dialnet*, 141-161. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103232>
- Higgerson, James, Emma Halliday, Aurora Ortiz-Nunez, Richard Brown, and Ben Barr. 2018. “Impact of Free Access to Leisure Facilities and Community Outreach on Inequalities in Physical Activity: A Quasi-Experimental Study.” *Journal of Epidemiology and Community Health* 72(3):252–58. doi: 10.1136/jech-2017-209882.
- Janssen, Ian, and Andrei Rosu. 2015. “Undeveloped Green Space and Free-Time Physical Activity in 11 to 13-Year-Old Children.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12(1):26. doi: 10.1186/s12966-015-0187-3.
- Jiménez Díaz, J., Morera Castro, M., Chaves Castro, K., & Román Mora, A. L. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 43(43), 9–24. https://redib.org/Record/oai_articulo1094049-beneficios-de-las-actividades-recreativas-y-su-relaci%C3%B3n-con-el-desempe%C3%B1o-motor-revisi%C3%B3n-de-literatura
- Lourenço, Camilo L. M., Venicius Dantas Da Silva, and Edmar Lacerda Mendes. 2020. “Prevalence and Associated Factors with Insufficient Leisure-Time Physical Activity of Adolescents: Results of a Cross-

- Sectional School Population-Based Study.” *Revista Sobre La Infancia y La Adolescencia* (19):1. doi: 10.4995/reinad.2020.13236.
- Mateo-Sánchez, Jorge Luis. 2014. “El Tiempo Libre, El Ocio y La Recreación y Sus Perspectivas Epistemológicas.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 193.
- Machado, J., Domínguez, A., & Rodríguez, U. (2018). La Educación en y para el tiempo libre. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo*. Obtenido de <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/10619/La%20educaci%C3%B3n%20en%20y%20para%20el%20tiempo%20libre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina Valencia, Rossana Tamara, Adriana Isabel Andrade Sánchez, and Isela Guadalupe Ramos Carranza. 2020. “La Recreación En Adolescentes Mexicanos Durante El Confinamiento Por Covid-19.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 25(271):22–34. doi: 10.46642/efd.v25i271.2549.
- Milán-Peña, Darbin Aroldo, and José Manuel Batista-González. 2015. “Plan de Actividades Físico-Recreativas de La Escuela Primaria ‘Quintín Bandera Betancourt.’” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 204.
- Monoche-Castro, Ricardo José. 2014. “Plan de Actividades Físico Recreativas Para El Aprovechamiento Del Tiempo Libre de Los Adolescentes de 13 a 16 Años Del Sector El Salao Municipio Libertad.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 198.
- Pablo, H.-M., Iñingo, H.-I., & Jose Enrique, M.-G. (2021). EL JUEGO COMO PROPUESTA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA. *Papeles Salmantinos de Educación*, 25, 141–161.
<https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=143808&lang=es&page=2>
- Page, Matthew J., Joanne E. McKenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li,

- Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve McDonald, Luke A. McGuinness, Lesley A. Stewart, James Thomas, Andrea C. Tricco, Vivian A. Welch, Penny Whiting, and David Moher. 2021. "Declaración PRISMA 2020: Una Guía Actualizada Para La Publicación de Revisiones Sistemáticas." *Revista Española de Cardiología* 74(9):790–99. doi: 10.1016/j.recesp.2021.06.016.
- Ponte de los Reyes-Gavilán, Luis, and Eliseo Suárez-García. 2020. "ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES." Pp. 84–97 in *LIBRO: Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte.*, edited by J. C. Arboleda-Aparicio. New York - Cali.
- Puente, M., Sandoval, M., Medina, R., & Estrada, C. (2011). Uso del tiempo libre en alumnos de Educación Secundaria. *ArgenMex*, 950-978. Obtenido de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria#:~:text=Los%20adolescentes%20de%20nivel%20secundaria,nivel%20fisiol%C3%B3gico%20%20psicol%C3%B3gico%20social.>
- Ramírez, Darwin, and José Antonio Reyes-Cruz. 2014. "Las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas: Una Alternativa Para Favorecer El Empleo Adecuado Del Tiempo Libre Reproductivo de Los Adolescentes de 12-13 Años En La Parroquia Corazón de Jesús." *Efdeportes* 192.
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247–256. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>
- Sánchez-Peinado, Jackson Antonio, Oscar Narciso Muñoz-Hernández, Xiomara Sánchez-Benavides, Marlene Medina-Colombé, and Ana María Pons-Núñez. 2014. "Programa Participativo Para Satisfacer Las Necesidades Físicas y

- Recreativas de Los Adolescentes de 13 a 15 Años Del Sector El Marqués.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 193.
- Sánchez-Sambrano, Glendys Sorely, Oscar Narciso Muñoz-Hernández, Ana María Pons-Núñez, Marlene Medina-Colombé, and Xiomara Sánchez-Benavides. 2014. “Programa de Actividades Físicas, Deportivas, Recreativas Para El Aprovechamiento Del Tiempo Libre y La Participación Activa de Los Adolescentes de La Comunidad.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 192.
- Segura-Rodríguez, Idalkis, and Valieski Avila-Peña. 2012. “Estrategia Recreativa Para Adolescentes de 12-14 Años Del Municipio Holguín.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 167.
- Sturm, Roland, and Deborah A. Cohen. 2019. “Free Time and Physical Activity Among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey.” *Preventing Chronic Disease* 16:190017. doi: 10.5888/pcd16.190017.
- Valadez-Figueroa, Isabel, Ana-María Chávez-Hernández, Vania Vargas-Valadez, Quetzalcóatl Hernández-Cervantes, and María del Consuelo Ochoa-Orendain. 2019. “Tentativa Suicida y Uso Del Tiempo Libre En Adolescentes Escolarizados Mexicanos.” *Terapia Psicológica* 37(1):5–14. doi: 10.4067/s0718-48082019000100005.
- Varela Crespo, L., Gradaílle Pernas, R., & Teijeiro Bóo, Y. (2016). Ocio y Usos Del Tiempo Libre En Adolescentes de 12 a 16 Años En España. *Educação e Pesquisa*, 987-1000. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29848830008>
- Ventura-Acosta, Noé Rolando. 2013. “Programa de Actividades Físico Recreativas Para La Ocupación Positiva Del Tiempo Libre En Los Adolescentes de 13 a 15 Años Del Sector Curazaito I.” *Lecturas: Educación Física y Deportes* 184.