

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN LOS DOCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA

USE OF FREE TIME AND REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN TEACHERS. SYSTEMATIC REVIEW

Bryan Javier Marín López*

bjmarin@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador

RESUMEN

El artículo propuesto tiene como objetivo observar el uso del tiempo libre con actividades físicas, que es un medio importante para mejorar la salud física y la calidad de vida de los docentes. Sus efectos sobre diversos aspectos cognitivos como la atención, la memoria o la concentración han sido ampliamente estudiados. El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática de la relación entre el uso del tiempo libre y la actividad física regular. Para esto, se analizaron diversas bases de datos para recopilar información, Web of Science (WOS), Redalyc, Retos, Scielo, EmasF y el académico Google Knowledge Base como principales motores de búsqueda, usando los criterios de inclusión y exclusión como base para esta revisión sistemática, se publicaron un total de aproximadamente 30 artículos de investigación recuperado en los últimos 4 años, estos brindan a los lectores la información más reciente sobre temas relacionados. Como principales resultados se puede observar que las actividades físicas deben ser descritas con criterios de escala e intensidad adecuados. Una revisión sistemática completa concluyó que las actividades físicas tienen un efecto positivo en la calidad de vida de los docentes y les permiten mejorar sus hábitos con actividades físicas en su tiempo libre.

Palabras clave: Actividad física, tiempo libre, recreación, ocio.

ABSTRACT

The proposed article aims to observe the use of free time with physical activities, which is an important means of improving the physical health and quality of life of teachers. Its effects on various cognitive aspects such as attention, memory or concentration have been widely studied. The aim of this study was to conduct a systematic review of the relationship between leisure time use and regular physical activity. For this, various databases were analyzed to collect information, Web of Science (WOS), Redalyc, Retos, Scielo, EmasF and the academic Google Knowledge Base as main search engines, using the inclusion and exclusion criteria as the basis for this systematic review, a total of approximately 30 research articles retrieved in the last 4 years were published, these provide readers with the latest information on related topics. As main results it can be observed that physical activities should be described with appropriate scale and intensity criteria. A comprehensive systematic review concluded that physical activities have a positive effect on teachers' quality of life and allow them to improve their habits with physical activities in their leisure time.

Keywords: Physical activity, free time, recreation, leisure.

INTRODUCCIÓN

La actividad física de por vida es beneficiosa para mantener la función cognitiva y, a menudo, se asocia con una mejor calidad de vida. Las personas físicamente activas pueden mejorar varias dimensiones del bienestar mental y emocional. El ocio es un entorno temporal donde se puede realizar cualquier tipo de actividad sin compromiso. De acuerdo con (Acosta, 2019), en los últimos diez años se ha reconocido a la recreación como un importante factor de desarrollo y bienestar social, considerando que la inclusión social, el involucramiento en la sociedad, el ejercicio físico, la recreación y la participación en este sentido pueden ser programas de cultura sexual y eventos. A partir de esta definición, el ocio y la actividad física se consideraron las principales variables de interés para este estudio (Sanabria et al., 2023).

La recreación es un espacio temporal sin responsabilidad donde se puede realizar cualquier tipo de actividad. (Pintos et al, 2018) se refiere al tiempo libre “Es el tiempo que no ocupamos en las tareas, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos imponen y suele ocurrir después de cumplir con

todas las obligaciones, ya sea laboral, académica o doméstica. y En general, este tiempo está destinado a ser utilizado para el descanso, la relajación y el desarrollo en una variedad de entornos. Es importante que aprendas a usar este tiempo sabiamente y con un propósito que te ayude a crecer. "Estas actividades reducen las oportunidades y el estrés de un estilo de vida sedentario.

El estilo de vida social determina un aspecto de la calidad de vida, y en este sentido, el sedentarismo tan común en la sociedad actual es claramente perjudicial para muchas enfermedades en comparación con el estilo de actividad física. Es solo en los últimos años que la actividad física se ha asociado con la salud, por lo que se ha considerado la realización de ejercicio regular (Asensio, et al, 2018), señalando que “la actividad física se ha utilizado como medida para prevenir diversos tipos de enfermedades fúngicas, así como el tratamiento o cura de ciertas enfermedades, hace que desaparezcan o al menos no se desarrollen”.

Las actividades de ocio, incluida la actividad física, pueden mejorar la calidad de vida, reducir el estrés y promover un desarrollo físico y mental

saludable. En otro ejemplo, el uso negativo del ocio, incluido el consumo de alcohol, se asocia con inactividad física, estrés y problemas de salud a largo plazo, que son importantes preocupaciones de salud pública (Silveira et al., 2023).

Finalmente, La actividad física se refiere a los movimientos y actividades físicas que requieren un mayor gasto de energía que en reposo o durante ciertas actividades cognitivas y que son beneficiosas para la salud. Hacer suficiente actividad física o incorporar la actividad física a su estilo de vida puede reducir su riesgo y prevenir muchas enfermedades crónicas.

Para mejorar la función cardiorrespiratoria, muscular, la salud ósea y reducir estos riesgos, (OMS, 2018) recomienda que “los adultos de 18 a 64 años de edad deben realizar al menos 150 minutos por semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 minutos por semana de ejercicio aeróbico vigoroso o una combinación de cantidades iguales de ejercicio de intensidad moderada y vigorosa. Otra visión de los hábitos saludables.

En la actualidad, la falta de actividad física se ha convertido en un problema urgente de desarrollo social

causado por problemas relacionados como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc. Además, en muchos países son más comunes los problemas relacionados con el sedentarismo y la actividad física, según la Organización Mundial de la Salud. En otras palabras, la sociedad actual es cada vez más inactiva y sedentaria, y este fenómeno es más común entre los estudiantes universitarios, y la tasa de inactividad es alta debido al dinamismo que se produce durante el ejercicio. Esta etapa de la vida puede dar lugar a cambios significativos en los hábitos de la persona implicada, como malos hábitos alimentarios y sedentarismo.

El grupo de docentes ofrece una serie de cambios de estilo de vida que hacen referencia a hábitos y conductas cotidianas, que es el estilo de vida del sujeto que se mantiene en el tiempo, y el estilo de vida está influenciado por factores sociales, culturales y económicos como la psicología. Respecto a la vulnerabilidad de la población es cada vez mayor, y la vulnerabilidad reflejada en los problemas de salud está relacionada con las enfermedades no transmisibles (ENT) debido a la inactividad física.

Por otro lado, se observó que los estudiantes universitarios, además de la necesidad de desarrollar estrategias para la promoción de la actividad física (AF) regular, también necesitan comprender los beneficios de la actividad física y los efectos positivos de la actividad física. Condición física y rendimiento académico. Por lo tanto, se cree que la actividad física regular se asocia con un riesgo reducido de enfermedad cardiovascular, con mayor beneficio si se inicia a una edad temprana y se mantiene hasta la edad adulta.

Por otro lado, al estudiar los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como los tipos cardiovasculares, es importante enfatizar que estos factores de riesgo pueden modificarse al diagnosticar el estado físico y los niveles de AF en poblaciones más jóvenes. Se trata esencialmente de una valiosa oportunidad para intervenir en el trabajo de los residentes universitarios y cambiar de una forma u otra los hábitos y estilos de vida poco saludables de dichos residentes. El hecho de que el conocimiento de la estructura física de los estudiantes y alumnas de las universidades deportivas, al iniciarse en profesiones afines a los estudios, cobra

mucha importancia, pues se correlaciona con su desempeño y el desempeño en la disciplina, a diferencia de los exámenes físicos de ingreso, se relaciona con el trabajo físico.

Por otra parte, desde el punto de vista de la formación de identidades sociales, la característica más importante de las actividades de ocio es que tienen un papel formativo o metamórfico indirecto, facilitado por las actividades de ocio. (Munné, 2020) mencionó que “a diferencia de la educación, las actividades de ocio no transmiten conocimientos de manera ilustrativa y autorizada, sino que forman opiniones e influyen en los estándares de las personas en la sociedad, los problemas sociales y sus soluciones”, así como la relación enseñanza-aprendizaje, en comparación con el contenido que transmite el sistema al mismo tiempo, el contenido de la información transmitida de manera emocional y entretenida es más diverso.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que requiere músculos esqueléticos que consumen energía. Por lo tanto, la actividad física no debe confundirse con el entrenamiento. Esta es una serie de actividades físicas planificadas,

estructuradas y repetitivas diseñadas para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

La actividad física incluye el ejercicio, así como otras actividades que involucran movimiento físico que se realizan como parte del juego, el trabajo, los modos activos de transporte, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Los beneficios de la actividad física a nivel físico son: mejora del funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalecimiento del sistema musculoesquelético, aumento de la flexibilidad, reducción del colesterol y triglicéridos séricos, intolerancia a la glucosa, grasas y grasas.

Por otro lado, los beneficios psicológicos están relacionados con una mayor tolerancia al estrés, formación de hábitos salvadores de salud, mejora de la autoestima y autoestima, reducción del riesgo de enfermedades, prevención del estrés, efectos calmantes y antidepresivos, mejora de la respuesta y coordinación, aumentó Bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos del sueño y mejora de los procesos de socialización. Los beneficios también se pueden ver en procesos

cognitivos como la memoria, la planificación y la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios para la salud mental, se ha demostrado que reduce la depresión clínica y puede ser tan eficaz como los tratamientos tradicionales (psicoterapia). Además, en mujeres jóvenes con anorexia, esta práctica redujo su comportamiento auto agresivo. Sin embargo, ciertas poblaciones se resisten a integrar dichos comportamientos que promueven la salud en sus programas por razones personales, fisiológicas, situacionales, de procedimiento, sociales, cognitivas y conductuales. Por lo tanto, estos factores deben ser considerados al diseñar programas para promover la actividad física como un comportamiento promotor de la salud.

La actividad física dependerá de la etapa de la vida de una persona: juego al principio, deportes en la juventud y combinaciones de estas experiencias en diversas formas y desarrollo físico y mental en la edad adulta. Independientemente del tipo de actividad física que practiquen las personas, esta debe ser fomentada, principalmente por las autoridades, por sus múltiples beneficios. Especialmente entre los

profesores universitarios, quienes en su mayoría llevan un estilo de vida sedentario debido a su trabajo. Por tanto, el objetivo principal de este estudio fue actualizar el conocimiento existente sobre los efectos de la actividad física en la salud de los docentes a nivel internacional.

(Muñoz, 2020) menciona que “realizan actividades formativas de carácter psicológico y sociológico que actúan en base a las motivaciones y necesidades culturales y recreativas de las personas, sus gustos y deseos, hábitos y tradiciones, clases relacionales y grupos sociales, su valor sistemas y sus normas morales específicas, sobre todo, se basa en la voluntariedad, la "libertad" en su forma y contenido, "contra" reglas, restricciones, regulaciones e impone.

- Causas de la inactividad física.

La urbanización crea factores ambientales que inhiben la actividad física, como el hacinamiento, el aumento de la pobreza, el aumento de la delincuencia, la alta densidad de tráfico, la mala calidad del aire, la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas. Por lo tanto, las enfermedades no transmisibles asociadas a la actividad física son el mayor

problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

- Sedentarismo.

En términos de consumo de energía, una persona se considera sedentaria si la energía consumida en reposo durante las actividades diarias no aumenta en más del 10%; Menos de 3 veces se considera sedentario. Estilo de vida sedentario en parte debido a la actividad insuficiente, en la actividad física en el tiempo libre y aumento del comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar.

- Factores que conllevan al sedentarismo.

Existen diversas razones por las cuales las personas se encuentran físicamente inactivas, tales como: sobrecarga, falta de interés o gusto, pereza o descuido, uso de tecnología, redes sociales y videojuegos, factores que ocupan el tiempo libre de personas de todos los ámbitos de la vida.

Cualquier actividad que ocupe tiempo libre y no requiera consumo de energía puede ser una barrera para la actividad física y conducir a personas sedentarias.

- Consecuencias del sedentarismo.

La actividad física rara vez es un

factor de riesgo de contraer enfermedades crónicas no infecciosas, las más destacadas son:

Cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedad cerebrovascular, diabetes tipo 2, obesidad, osteoporosis, problemas musculoesqueléticos diversos y trastornos mentales o emocionales. Las personas que no realizan suficiente actividad física tienen una tasa de mortalidad entre un 20 % y un 30 % mayor

Son lo suficientemente activos. Si bien la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y el cáncer; por lo tanto, es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no suficiente actividad física.

Esto es digno de mención cuando imaginas el estado de nuestra sociedad en términos de sus estilos de vida e ideas de diversión, su propensión a usar las redes sociales y su manipulación de la tecnología, como los nuevos teléfonos móviles o teléfonos inteligentes, donde pasan la mayor parte de su tiempo.

Pinar et al (2019) señalan que:

La gente común tiende a jugar videojuegos y ver televisión, por lo que la proporción de sedentarismo y el consiguiente problema de obesidad van en aumento, lo cual esto conducirá a enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión arterial, la presión y las enfermedades del corazón.

Este estudio tuvo como objetivo mostrar que se debe prestar atención al bienestar mental, físico, holístico y social de los estudiantes; por lo tanto, quedó claro que se desarrollaron diversas recomendaciones para la promoción de la actividad física, su condición física y la creación de un estilo de vida saludable.

En ese sentido, se propone crear una base de datos con datos precisos como incentivo y motivación para que los docentes realicen actividades físicas regulares, al mismo tiempo que se espera que promueva oportunidades para participar en diversas actividades.

Promueve y beneficia una mejor salud, relaciones interculturales y un mejor rendimiento académico. También pretende mostrar algunos de los beneficios que se pueden obtener aumentando la cantidad de tiempo dedicado a la práctica diaria de AF

durante la formación profesional.

Por otro lado, Cortes, et al, (2020) refieren que “una falta de motivación, que en muchos casos se relaciona con un ambiente familiar difícil y falta de tiempo para compartir con los hijos por motivos de trabajo, exámenes, tareas que tienen que hacer, así como un horario de clases de cada uno que desaliente al profesor de la actividad física o cualquier actividad que pueda implicar una búsqueda de sentido (págs. 9-11)

Por otro lado, considerando que algunas enfermedades cotidianas como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial, el sedentarismo, etc. son factores que aumentan el riesgo de muerte y reducen la calidad de vida, y son prevenibles, otro aspecto a través de prácticas regulares y apropiadas de AF también tiene como objetivo reducir el impacto de los estilos de vida no saludables de los docentes. Porque resulta que todas estas situaciones se pueden prevenir de una manera importante, y todo se puede lograr haciendo cambios y viviendo un estilo de vida saludable.

Al utilizar el tiempo libre de una manera diversa y educada, es posible garantizar que los modelos de la sociedad

moderna sigan siendo parte del comportamiento y el pensamiento de las personas modernas.

Ballester, et al (2020) mencionan que “por ello, es necesario crear y mantener en la población tal educación y cultura del tiempo libre, basada fundamentalmente en la función más importante que ha tenido que desempeñar el ocio en este periodo de la historia: desarrollar el potencial creativo y las oportunidades de las personas y realizar la más amplia cultura de participación pública y creatividad. Donde el objetivo de este estudio fue explorar las prácticas de salud de los profesores, en particular las relacionadas con la actividad física y el ocio.

METODOLOGÍA

- Estrategia de Búsqueda

Este estudio realizó una revisión sistemática; en el proceso de obtención de información para este estudio se buscó información en las siguientes bases de datos: Scielo, Redalyc, EmasF, Retos y Google Scholar. Además, aparece en revistas científicas, estudios y publicaciones de organismos internacionales.

Los documentos seleccionados para este estudio son del periodo 2018-

2021, lo que permite encontrar la información más reciente tanto a nivel nacional como internacional e identificar los documentos más relevantes para la realización de este estudio. La revisión, realizada entre noviembre de 2021 y febrero de 2023, analizó artículos y trabajos relacionados con el uso recreativo a través de la actividad física.

- Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron como criterios de búsqueda los siguientes descriptores: “actividad física”, “recreación”, “recreación”, “descanso”, “beneficios de la actividad física”. Estos descriptores se combinaron de diferentes maneras durante la investigación. Se aplicaron criterios de selección a todos los artículos encontrados, incluidos artículos científicos nacionales e internacionales, estudios de revisión teóricos o experimentales relevantes para el tema de investigación.

Por otro lado, aquellos estudios o estudios que se realizaron durante un período de tiempo mayor al previsto en el estudio, así como aquellos estudios y estudios que no aportaron elementos reveladores al estudio o estudio por su temática o resultados, fueron excluidos por no obtener el texto completo.

- Extracción de información

Dialnet proporcionó un total de 12 resultados, de los cuales solo cuatro se incluyeron en el informe, donde Scielo encontró 20 resultados, de los cuales dos fueron considerados relevantes para la variable de estudio, así mismo en el caso de Redalyc, mostró un total de 13 artículos, de los cuales solo cuatro estaban relacionados con el estudio.

Por otro lado, la revista Retos encontró 15 resultados, de los cuales seis fueron incluidos en el estudio. Finalmente, utilizando el motor de búsqueda Google Scholar, se encontraron un total de 30 artículos, de los cuales nueve fueron evaluados para adecuarse al tema de investigación. Así, este estudio tiene un total de 30 artículos para analizar.

La investigación se estableció en un estudio documental, con un método bibliográfico, usando un paradigma humanista, su enfoque es cualitativo, de tipo exploratoria - interpretativo, un diseño de documental, empleando una técnica de lectura, junto a una herramienta de búsqueda y análisis de información, enfocada a estudiar los conocimientos e instrumentos para desarrollar un negocio en el cuadro de la

digitalización, que cree un ambiente competitivo en un ecosistema en el que la innovación establezca los parámetros, donde las estructuras se rediseñan bajo nuevos modelos (Figura 1).

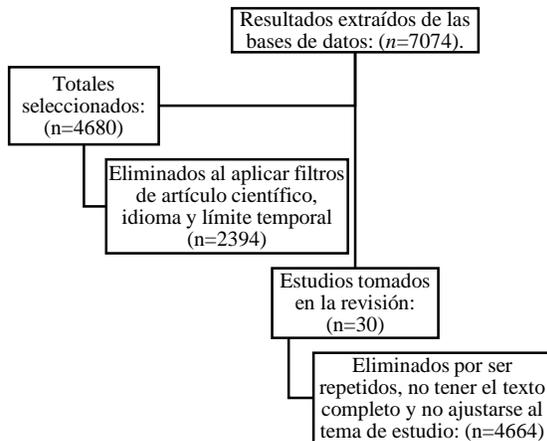


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección.

RESULTADOS

Dado que el estilo de vida social determina un aspecto de la calidad de vida, el estilo de vida sedentario tan común en la sociedad moderna es claramente dañino y causa una serie de problemas físicos para las personas.

A continuación, se analiza el trabajo científico de autores internacionales, nacionales y locales en diferentes contextos y grupos de población para mostrar los diferentes beneficios de utilizar el tiempo libre con actividad física.

En la tabla (1) se presentan artículos obtenidos de revisiones sistemáticas, se destacan criterios de inclusión y exclusión y se analizan las dos variables estudiadas en la temática. Los paquetes enumerados en la siguiente tabla tienen las siguientes codificaciones:

- Autores del estudio y año de publicación;
- Título del artículo;
- Diseño metodológico utilizado en el estudio;
- Selección de la muestra;
- Herramientas utilizadas para recopilar información;
- Resultados y resultados de la investigación.

Tabla 1

Análisis de los artículos del aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en los docentes.

Autor/año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados
(Zagalaz Sánchez, et al, 2019)	Utilización del tiempo libre por el alumnado de magisterio de la especialidad de educación física.	Investigación cuantitativa, con alcance exploratorio	180 estudiantes.	Cuestionario	Las actividades físico-deportivas ocupan gran parte de su tiempo libre.
(Arriagada, et al, 2023)	La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile.	Enfoque cuantitativo descriptivo	Niños de 11-13 años	Encuesta	Los estudiantes de niveles de enseñanza básica en contextos semiurbanos privilegian el movimiento por sobre el uso de TIC durante los tiempos libres en el colegio.
(Arévalo Prado, et al, 2022)	Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa El Aserrío.	Enfoque cualitativo	220 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 18 años de edad	Cuestionario	Realizar algún tipo de actividad en el cual poder invertir su tiempo libre.
(Bernate, et al, 2019)	Impacto social del deporte y la actividad física en el ámbito escolar.	Estudio correlacional y transversal	251 estudiantes	Cuestionario	La gestación de seres proactivos y creadores de nuevas ideologías los cuales aporten a la sociedad y sus actores un espectro pedagógico a optimizar el deporte y la actividad física.
(López Morocho, 2020)	Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa	Tipo de investigación fue Descriptiva, de campo, transversal y	100 niños del 6to y 7mo Año de Educación General Básica.	La encuesta y el cuestionario	El tiempo libre y el nivel de actividades físicas se relacionan entre sí puesto que los estudiantes no ocupan

	VIGOSTKY.	cualitativo, no probabilística			su tiempo ocio en la realización de actividades físicas y deportivas.
(Lugones, et al, 2020)	Estudio del tiempo libre en estudiantes becados de Ciencias Médicas de Villa Clara.	La observación.	Estudiantes en la residencia estudiantil.	La encuesta y la entrevista.	Aceptación de la propuesta, se incrementaron los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas.
(Roa Cruz, et al, 2019)	Una mirada a los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación de los estudiantes, docentes y administrativos de la facultad de ciencias exactas y naturales de la Universidad Sur colombiana.	Cuantitativa de corte exploratorio	45 estudiantes del programa de matemáticas aplicadas y 45 estudiantes del programa de física, 60 docentes de matemáticas aplicadas y 33 de física así como 7 administrativos	Encuesta estructurada con preguntas de opción múltiple	Un alto porcentaje de la población no tiene claridad frente a los conceptos de Ocio, Recreación y Tiempo Libre.
(Redondo Flores, et al, 2020)	Propuesta práctica desde la clase de educación física para la mejora de la adherencia a la actividad física.	Descriptivo, correlacional, transversal	157 estudiantes	Cuestionario	Que se incremente la diversión durante el periodo escolar, para que así pueda surgir una motivación intrínseca hacia la actividad físico-deportiva en horario extraescolar.
(Navarrete Socasi, et al, 2022)	Actividades turísticas recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados de 5 a 12 años.	Tipo documental y de nivel exploratorio y descriptivo.	Niños y niñas con discapacidad de 5 a 12 años.	Revisión de tipo descriptivo.	Se observa una gran influencia de las mismas en la vida de los niños discapacitados; fundamentado en las bases teóricas, las actividades físicas recreativas se aplican de acuerdo al tipo de discapacidad.
(Gómez Mazorra, et al, 2020)	Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios	Transversal.	108 estudiantes universitarios	Cuestionario	El estudio logró identificar como los factores sociodemográficos, las

colombianos.					características contextuales del entorno universitario y los factores motivacionales.
(Rangel Caballero, et al, 2018)	Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios.	Estudio analítico de corte transversal	en estudiantes (n=385) de una universidad privada de Bucaramanga	Cuestionario	Los estudiantes que realizan más actividad física durante el tiempo libre tienen menor probabilidad de presentar bajo consumo de frutas y verduras.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en los diferentes estudios seleccionados son importantes para la elaboración de esta revisión sistemática con el fin de poder determinar cómo la utilización del tiempo libre con actividad física es beneficiosa para mejorar su calidad de vida.

De acuerdo con la investigación realizada para esta revisión de la literatura, muchas personas que realizan actividad física en su tiempo libre reportan una mayor autoestima, confianza y motivación como resultado de sus actividades diarias. De hecho, varios argumentos prueban que la actividad física regular proporciona optimismo, bienestar, actitud positiva, sentido de alegría y generosidad, al mismo tiempo que permite una mente abierta, una mente rápida, un

comportamiento socialmente atento y una mente agradable.

Por otro lado, González González, et al (2020) utilizaron diferentes cuestionarios para medir variables de actividad física, donde preguntaban sobre actividades realizadas tanto dentro como fuera del ámbito educativo. Además, estudios realizados por Gonzales, et al (2014) utilizaron encuestas sociodemográficas para determinar aspectos como el nombre de las personas, la edad, el género y la escuela.

Strohle, (2018), menciona que existe evidencia preliminar de que ciertas dosis de actividad física tienen un efecto antipánico en individuos sanos. La actividad física neutraliza los efectos negativos del sedentarismo tanto en personas física como mentalmente activas, están preparados para desarrollar

y superar nuevos retos educativos en el campo, así como en su entorno familiar y condiciones educativas desfavorables.

Las personas que tienen el hábito de hacer ejercicio tienden a mejorar la calidad de su alimentación, por lo que no descuidan su apariencia, lo que les genera confianza en sí mismos y facilidad de interacción con diversas situaciones, a partir de lo cual los individuos tratan de mejorar su relación con los demás en su entorno social, círculo o alguien fuera del círculo emocional, que proporciona una contribución significativa a sus vidas.

Las actividades físicas brindan a las personas oportunidades para lograr un desarrollo multifacético, existen actividades físicas de alta, media y baja intensidad para personas de todas las edades que se pueden realizar sin riesgo. De Machado (2018), es desde el punto de vista: “La práctica de actividades físicas también se asocia a una reducción de síntomas como depresión, fatiga, estrés y ansiedad percibidos y otros trastornos psicológicos, así como a una mayor autoestima, y mejor humor.” (p. 26).

De esta manera, se cree que cada autor expresa una experiencia diferente y fundamenta la investigación que

desarrolló en proyectos que también desarrollaron cuestionarios y pruebas para medir los niveles de actividad física.

CONCLUSIONES

El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática de la relación entre el uso del tiempo libre y la actividad física regular en los docentes, a su vez identificar la relación entre el uso del tiempo libre y la actividad física regular de los docentes, para ello establecer una comparación bibliográfica del uso del tiempo libre y la actividad física regular de los docentes, posterior a esto, desarrollar una revisión sistemática de la relación entre el uso del tiempo libre y la actividad física regular en los docentes. Donde otros autores han encontrado que “el entrenamiento físico y la actividad física regular permiten que las personas desarrollen su cuerpo y las preparen para los desafíos constantes que les plantea su entorno, el nivel social que les brinda la oportunidad de establecer metas adecuadas para sí mismas. Los deportes de equipo desarrollan los procesos mentales mediante los cuales se deben proponer y aplicar estrategias de juego para poder ganar.

Este estudio demuestra que los docentes en su mayoría no saben utilizar

adecuadamente su tiempo libre debido a que lo utilizan para actividades académicas, familiares y laborales. También hay evidencia de que algunas personas tienden a usar su tiempo libre para la actividad física. El ejercicio aumenta la producción de sustancias químicas que promueven el desarrollo de las neuronas y nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueve el crecimiento de los vasos sanguíneos que alimentan las estructuras existentes.

El ejercicio físico es el principal medio para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce el riesgo de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad al aumentar la interacción social, también contribuye al bienestar de la comunidad y la protección del medio ambiente e implica invertir en las generaciones futuras.

La actividad física beneficia tanto la salud física como la mental, no solo previniendo el aumento de peso, sino que también evita alrededor del 50% del riesgo de muchas enfermedades relacionadas con la inactividad, como enfermedades cardíacas y diabetes, reduciendo el riesgo de presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer, estrés, ansiedad, depresión y soledad.

Los efectos beneficiosos de la actividad física regular ayudan a prevenir el aumento de peso en los pacientes, en la dirección del sobrepeso y la obesidad, puede ayudar a prevenir el aumento de peso, prevenir las consecuencias para la salud de la obesidad y, junto con una nutrición adecuada, reducir el peso. Desde esta perspectiva los beneficios son diversos, y la actividad física regular es una opción recomendable que puede cambiar la calidad de nuestra vida y permitirnos mejorar en cualquier actividad.

REFERENCIAS

- Acosta, J. (2019). La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre. *Retos*, 19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173672>
- Arévalo Prado, M. Y., Barbosa León, S. A., & Villa Pérez, S. L. (2022). Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa El Aserrío. Fundación Universitaria Los Libertadores, <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/5473>.

- Arriagada, C. R., & Fuentes Vilugron, G. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Retos*, 190-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8768773>.
- Asensio, P., López, F., & Velasquez, H. (2018). Poder, recreación y tiempo libre. *Scielo*, 1-5. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/8456>.
- Ballesteros, A., & Zapata, H. (2020). Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *EmásF*, 1-15. <https://doi.org/10.14201/fj2020515563>.
- Bermeo, H., Leo, J., & Rodríguez, J. (2018). La educación comunitaria y el tiempo libre en los jóvenes un análisis desde la educación popular. *EmásF*, 1-15. <https://doi.org/10.34070/rif.v7i1>.
- Bernate, J., Fonseca Franco, I., & Castillo Forero, E. (2019). Impacto social del deporte y la actividad física en el ámbito escolar. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, Vol XVI– Año VIII. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6837390>.
- Cala, O., & Balboa, Y. (2019). La actividad física: un aporte para la salud. *Dialnet*, 1-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>.
- Cortez, E., & Benitez, M. (2020). Ocio y usos del tiempo libre en España. *EmásF*, 1-15. <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201612152404>.
- Gómez Mazorra, M., SánchezOliva, D., & Labisa Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos. *Retos*, 181-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243266>.
- Gonzales, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 51-65. <https://www.torrossa.com/en/resour>

- [ces/an/2934984](https://doi.org/10.20396/conex.v2i1.8637912).
- González González, C., Domper, A., Fonseca, L., Lera Marques, L., Correa Burrows, M., Zacarías, I., & Vio, F. (2020). Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de fruta y programa de actividad física en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 991-999. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600991>.
- López Morocho, J. (2020). Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa VIGOSTKY. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6685>.
- Lugones, N., Nieves Pérez, M., Pérez Surita, Y., & Pérez León, I. (2020). Estudio del tiempo libre en estudiantes becados de Ciencias Médicas de Villa Clara. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, 88-103. <http://dspace.uclv.edu.cu:8089/handle/123456789/12544>.
- Machado, P. (2018). La educación en y para el tiempo libre. *Retos*, 1-17. <http://dspace.uclv.edu.cu:8089/handle/123456789/10619>.
- Munné, F. (2020). Tiempo libre, educación y libertad. *REDIB*, 1-15. <https://doi.org/10.20396/conex.v2i1.8637912>.
- Muñoz, J. (2020). Análisis de la actividad física y recreación en la región de Murcia. *Latindex*, 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6860157>.
- Navarrete Socasi, C., Mayorga Merino, S., Guanoluisa Chuqui, J., & Cabezas Mejía, E. (2022). Actividades turísticas recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados de 5 a 12 años. *Polo del Conocimiento*, 1518 - 1536. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331478>.
- OMS. (2018). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>.
- Pinar, E., & Crespo, J. (2019). Actividad física en el tiempo libre previene enfermedades cardiacas/cardiovasculares. *EmásF*, 1-14.

- <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8296>.
- Pintos, S., & Rojas, J. (2018). Uso del ocio y el tiempo libre. *Dialnet*, 1-20. <https://www.scielo.br/j/ep/a/T7HLb4PSxjcGm5F8ZyJhmgw/?format=html>.
- Ramos, H., & Gómez, K. (2020). Ocio y modelos de vida. La inevitable consolidación de las tecnologías en el tiempo libre de la juventud. *Scielo*, 1-15. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/609f1c44e887e045192a1512>.
- Rangel Caballero, L., Murillo López, A., & Gamboa Delgado, E. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud*, 90-103. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.7>.
- Redondo Flores, H., Ruiz Bermúdez, V., López García, S., & Del Moral García, J. (2020). Propuesta práctica desde la clase de educación física para la mejora de la adherencia a la actividad física. *Universidad Pontífica de Salamanca*, 24. <https://revistas.upsa.es/index.php/apeleseducacion/article/view/116>.
- Roa Cruz, A., & González Vanegas, K. (2019). Una mirada a los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación de los estudiantes, docentes y administrativos de la facultad de ciencias exactas y naturales de la Universidad Surcolombiana. *REDIB*, 24. <https://doi.org/10.25054/01240307.1663>.
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., & Cortina Núñez, M. de J. . (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales (Analysis of physical activity in the job performance of organizational executives). *Retos*, 47, 783–791. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.96090>.
- Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Cortina Núñez, M. de J., Guillen Pereira, L., & Arango Buelvas, L. J. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas (Perceptions of the association of physical activity and quality of life in academic

- performance in Colombian universities). *Retos*, 47, 902–914. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95066>
- Ströhle. (2018). Actividad física, ejercicio, depresión y trastornos de ansiedad. *Revista de transmisión neural*, 777-784. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541>.
- Zagalaz Sánchez, M. L., Lara Sánchez, A. J., & Cachón Zagalaz, J. (2019). Utilización del tiempo libre por el alumnado de magisterio de la especialidad de educación física. *Retos*, 1579-1726. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281020.pdf>.