

## Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera

Strategies for the use of leisure time in the eighth grade students of the Liceo la Pradera Educational Institution.

Germiluz Horta Martínez\*

[germihorta@gmail.com](mailto:germihorta@gmail.com)

Over José Vanegas Caraballo\*\*

[ovanegas@correo.unicordoba.edu.co](mailto:ovanegas@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Colombia; \*\* Universidad de Córdoba, Colombia.

---

### Resumen

Este artículo busca conocer el uso del tiempo libre en los estudiantes de la institución educativa liceo la pradera, ya que conocemos que el óptimo aprovechamiento del tiempo libre es beneficioso por que este nos permite salir de lo rutinario y realizar actividades recreativas y físicas ayudan al mejoramiento de nuestra salud. Este tiene como objetivo Diseñar una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera de Montería/Córdoba. En la cual se aplicó una encuesta de ocho preguntas a 50 estudiantes ,40 de grado octavo con relación al usó del tiempo libre fuera de la institución. Se obtuvieron buenos resultados que son el resultado del trabajo de los docentes de la institución, pero a su vez se puede seguir mejorando en los habitantes para aprovechar el tiempo libre. Durante toda la investigación se trabajo con los docentes, estudiantes y comunicación educativa en general para el desarrollo de la investigación y la obtención de los resultados.

**Palabras clave:** tiempo libre, actividad física, deporte, salud, estudiantes, educación

### Abstract

*This article seeks to know the use of free time in the students of the Liceo la Pradera educational institution, since we know that the optimal use of free time is beneficial because it allows us to get out of the routine and carry out recreational and physical activities that help to improve of our health. This aims to design a strategy for the use of free time in eighth grade students of the Liceo la Pradera educational institution in Montería/Córdoba. In which a survey of eight questions was applied to 50 students, 40 of eighth grade in relation to the use of free time outside the institution. Good results were obtained that are the result of the work of the teachers of the institution, but in turn it is possible to continue improving the inhabitants to take advantage of their free time. Throughout the research, work was done with teachers, students and educational communication in general for the development of the research and obtaining the results.*

**Keywords:** free time, physical activity, sport, health, students, education

---

## **INTRODUCCIÓN**

El aprovechamiento del tiempo libre es de gran importancia para nuestra vida diaria, Ya que mediante este podemos salir de lo rutinario y realizar otras actividades. La calidad del uso del tiempo libre para el ocio, la recreación y la actividad física en los estudiantes (Arriagada & Vilugron, 2023), aumenta el rendimiento escolar, mejorando la concentración e incidiendo en la realización de actividades extraescolares. Se puede agregar que la actividad física también juega un papel de gran relevancia ya que a muchos estudiantes les gusta utilizar su tiempo libre para realizar actividades físicas, es por esto que podemos decir que existe una Relación entre la práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico (Isorna-Folgar et al., 2022), se debe agregar que la percepción que tengan los padres hacia la relación de la actividad física en el rendimiento de los estudiantes influirá en que tanto tiempo libre dediquen los jóvenes a está. Aun que la actividad física no es la única opción a la hora de gastar el tiempo libre, siendo la tecnología una de las Barreras para la práctica de actividades físicas en el tiempo libre (Vieira & da Silva, 2021), por la gran variedad de contenido de entretenimiento que se encuentra en las

redes sociales y que esta al alcance de todos, en cualquier momento o lugar.

En consiguiente a lo anterior los jóvenes pueden variar que hacen con su tiempo de descanso, ya sea navegar en redes sociales o realizar alguna de las diferentes prácticas de ocio y tiempo libre para los adolescentes (De valenzuela et al., 2021), optando por lo que se considere mas beneficioso o fructífero para los jóvenes. Aún que, si queremos obtener beneficios tenemos que conocer el enorme efecto de las actividades de ocio y la participación escolar en el rendimiento escolar de los jóvenes (Palou et al., 2020) y esto es algo que esta sumamente comprobado por diferentes artículos e investigaciones que muestran evidencia de como los jóvenes que hacen actividad física mejoran poco a poco con su rendimiento escolar. Por lo tanto, es importante estar pendiente y desde el principio en las Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes (Gallegos-Sánchez et al., 2019), éstas cinco etapas de cambio son conocidas como precontemplación que es cuando sabemos que llevamos un estilo de vida sedentario, pero no queremos cambiarlo o lo intentamos mediocrementemente sin dedicar el esfuerzo necesario. Contemplación aquí es cuando queremos cambiar nuestro estilo de vida, pero, se

tienen dudas además de considerar el presupuesto a gasta. Preparación en esta ya se empiezan a notar los pequeños cambios ya que tenemos confirmada la idea de cambiar nuestro estilo de vida. Acción aquí ya es mas que un hecho el cambio que progresivamente se fue realizada y por último mantenimiento en esta etapa de busca mantener los cambios realizados y que la idea de desistir sea mínima. Los artículos publicados en Retos, brindan una visión actualizada y rigurosa sobre los desarrollos recientes y las mejores prácticas en estos campos (Niebles et al., 2023).

Cuidar de la salud propia debe ser algo fundamental en la vida de todas las personas, en especial de los jóvenes velando por la integridad personal, volviéndose con el tiempo en Hábitos y comportamientos relacionados con la salud en adolescentes durante su tiempo libre (Gil-Madrona et al., 2019), estos pueden ser una buena alimentación, realizar ejercicio físico, la prevención de la salud, un trabajo donde se tengo un buen ambiente laboral, la relación con el medio ambiente, la actividad social y familiar. También es común que se tengan malos hábitos, estos se pueden generar por distintos motivos tanto de en el núcleo familiar como fuera de este. Conllevando a que en su Tiempo libre

usen alcohol y otras drogas entre estudiantes (Romera et al., 2018), esto es algo que genera un impacto de forma negativa en la vida de los jóvenes volviéndoles dependientes y truncándoles sus proyectos de vida. Realizar actividades físicas o deporte en general ayuda a los jóvenes a trazar un camino el cual seguir, donde pueden esquivar los malos hábitos concentrándose en alcanzar sus metas y seguir su proceso mediante Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física (Baños et al., 2021). Donde evitar el desarrollo del proceso.

La alimentación es una necesidad básica primordial en general, por eso, se debe cuidar nuestra alimentación. Y si los alimentos que consumimos suplen correctamente todas las necesidades de nuestro cuerpo, por ende, una buena Ingesta dietética y actividad física en el tiempo libre (Uiz-Montero & Martín-Moya, 2016) contribuye al mejoramiento físico y a una mejor calidad de vida. En cambio, la no realización de actividad física en el tiempo libre puede influir en la aparición de problemas de salud y la propagación de enfermedades por la Inactividad física en el tiempo libre y autopercepción del estado de salud

(Romero & Urbina, 2017), por ende, es mejor prevenir estos problemas practicando alguna disciplina deportiva. Los problemas de salud no solo se presentan en adultos ya que hay una gran cantidad de jóvenes sufriendo de todo tipo de situaciones que perjudican su salud Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes (Chávez Cevallos & Sandoval Jaramillo, 2017). Haciendo hincapié en el sedentarismo por su relación con la mala condición física.

Las instituciones educativas o cualquier centro recreativo ya sea una cancha de fútbol, básquetbol, voleibol., Etc. Inciden en la práctica de deportes en el tiempo libre ya que. La cancha que tengan mas cerca o accesible define que deporte se realiza. Influencia del tipo de centro en la practica deportiva y las actividades de tiempo libre de escolares (Arufe-Giráldez et al., 2017). O con el deporte que los jóvenes sientan mas afinidad o se desempeñen mejor. Otro factor importante son las personas alrededor por si Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes (Grao-Cruces et al., 2016). Estos tienen un gran impacto y de ellos depende la frecuencia con la que se realice deporte en el tiempo libre. Podemos encontrar diferentes razones en la relación que hay entre

tiempo libre y actividad física ya que están fuertemente relacionados Motivos de actividad física en el tiempo libre y su relación con el cumplimiento de las recomendaciones (Rodríguez-Romo et al., 2018), dadas por especialistas de la salud.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son los elementos de una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de Octavo grado de la institución educativa liceo la pradera?

**Objetivo general.** Diseñar una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de Octavo grado de la institución educativa liceo la pradera.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los antecedentes teóricos y metodológicos del tiempo libre
- Diagnosticar el estado actual del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa Liceo la Pradera.

### **Justificación**

El tiempo libre siempre ha estado relacionado con la práctica de la

actividad física, ya que, hacer actividades físicas es algo que es muy común en los niños, jóvenes y adultos, por el impacto positivo que esta tiene en la salud general, tanto física como psicológica. La siguiente investigación quiere diseñar una estrategia que se puedan utilizar para el aprovechamiento del tiempo libre, con el fin de que los estudiantes puedan sacarle mejor provecho y no se den en gran medida algunas prácticas que se han visto recientemente y no son beneficiosas para la salud integral de estos jóvenes o que pueden generar consecuencias negativas a futuro como lo es el sedentarismo, consumo de sustancias psicoactivas, embarazos a temprana edad, deserción escolar entre otros, en cambio se puedan conocer algunas habilidades y trabajar en ellas.

Es por ello que se quiere conocer las actividades mayormente practicadas en su tiempo libre, su intensidad, el disfrute generado por estas y el por qué de su práctica, esto se realizará mediante una encuesta hecha a los estudiantes. Para que se puedan analizar los resultados arrojados por la investigación y tomar medidas en base a estos, ya que pueden ser una guía a futuro no solo de estos estudiantes, si no de los que comparten una situación parecida. Ya que viven en

un contexto social que muy poco cambia e influye demasiado en como estos aprovechan su tiempo libre.

El impacto que va a tener esta investigación en la que se busca beneficiar directamente a los estudiantes 40 estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera, 11 docentes los cuales les enseñan las diferentes asignaturas en su bachillerato, de igual manera se benefician los habitantes de los barrios aledaños como Cantaclaro, Pradera y el Alivio que son donde viven los estudiantes, sus padres y demás familiares

## **METODOLOGÍA**

A continuación, se presentan las etapas de la metodología:

Introducción: En este primer apartado, se presenta la importancia del tiempo libre en el campo de la medicina y la investigación, así como la necesidad de realizar revisiones sistemáticas para establecer el estado actual del conocimiento sobre este tema.

- Identificación de la pregunta de investigación: En esta etapa, se debe definir claramente la pregunta de investigación que se busca responder en la revisión sistemática.

- Búsqueda de estudios: Se lleva a cabo una búsqueda exhaustiva de

estudios relacionados con la pregunta de investigación en diversas bases de datos científicas. Es importante utilizar términos de búsqueda amplios y específicos para asegurar la inclusión de todos los estudios relevantes.

- Selección de estudios: En esta etapa, se debe aplicar criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios que serán incluidos en la revisión sistemática. Estos criterios deben estar claramente definidos y basados en la pregunta de investigación.

- Extracción y análisis de datos: Se lleva a cabo la extracción de datos relevantes de cada estudio seleccionado, como el tamaño de la muestra, los resultados y las conclusiones. Después, se realiza un análisis de los datos para identificar patrones y tendencias en los resultados de los estudios incluidos.

- Evaluación de la calidad de los estudios: En esta etapa, se evalúa la calidad de los estudios incluidos en la revisión sistemática utilizando herramientas estandarizadas. La calidad de los estudios es importante para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados.

- Síntesis de los resultados: Finalmente, se sintetizan los resultados de la revisión sistemática en un informe

detallado que responde a la pregunta de investigación planteada. Este informe debe incluir una descripción de los patrones y tendencias identificados, así como las limitaciones y las implicaciones para futuras investigaciones.

Esta metodología proporciona una guía detallada para llevar a cabo una revisión sistemática del tiempo libre. Es importante seguir cada una de las etapas de manera rigurosa para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos.

### **Población y muestra**

Se parte de 80.773 artículos científicos de la base de datos Scopus en el 2023, estos se someten al software de bibliometría VosViewer para definir los principales términos relacionados con el tiempo libre. A través del método de co-ocurrencia se establece una población de 13188 palabras claves de ellas descartando por términos repetidos de 5 en adelante queda una muestra de 1065 palabras claves relacionadas con el tiempo libre.

A continuación, se muestran las categorías conceptuales que se relacionan con el objeto de estudio. (Figura 1).

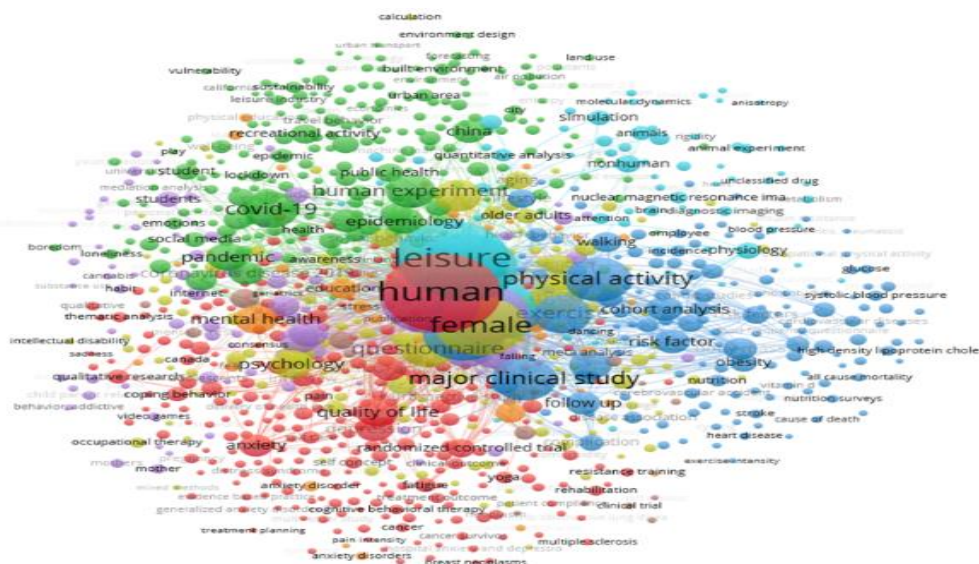


Figura 1. Categorías conceptuales. Fuente: Software bibliométrico VosViewer.

Rojo: Humano, calidad de vida, rehabilitación, cáncer, yoga, ansiedad.

aplicó el siguiente cuestionario (Tabla 1).

Verde: COVID-19, epidemia, área urbana, china, ciudad, pandemia.

Tabla 1.

Azul: Actividad física, obesidad, factor de riesgo, fisiología.

Morado: Estudiantes, hábitos, medicamento, madre, sustancia.

Naranja: Educación, salud mental, estrés.

De estas palabras claves se definen las principales variables independientes del tiempo libre y con las cuales se trabaja en esta investigación: Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera.

Se trabajo con los estudiantes del grado octavo de la institución educativa Liceo la pradera, de ellos como muestra fueron 40 Para un 80%, a los que se les

| Preguntas   | Escala   |
|---|--|
| 1.¿Realiza actividad física en su tiempo libre?                                     | A) Si. B) no.  |
| 2.¿Cuántas horas dedicas al día a tu tiempo libre?                                  | A)2h. B).3h. C)4h. D)5h.                                   |
| 3. ¿Consideras que tienes bastante tiempo libre?                                    | A) Si. B) no.  |
| 4. ¿Con quién pasas la mayor parte de tu tiempo libre?                              | A)Amigos. B) familia. C) solo.                             |
| 5. Cuando tienes tiempo para acceder a las redes sociales ¿cuál es la que más usas? | A)Facebook. B)Instagram. C)Tik tok. D) WhatsApp E) YouTube |
| 6. ¿Practicas deporte en tu tiempo libre?   | A) Si. B) no.  |
| 7. ¿Dónde te gusta más ir de vacaciones?  | A)Familia B) jugar C)leer D)playa E)turismo                |
| 8. ¿Qué haces los fines de semana cuando te reúnes con tus amigos?                  | A) Jugar. B) nada. C)salir.                                |

## RESULTADOS

Análisis sistemático de las estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera.

**Evolución histórica de las investigaciones relacionadas con el tiempo libre.**

Desde 1948 hasta la actualidad, se han llevado a cabo numerosas investigaciones sobre el tiempo libre y su impacto en la sociedad. A continuación, le proporcionaré un resumen de las principales etapas y eventos en la evolución de estas investigaciones:

En la década de 1950, se comenzó a prestar atención al tiempo libre como un fenómeno social y cultural importante que requería estudio. Los investigadores se centraron en los patrones de consumo de tiempo libre y en las actividades que las personas llevaban a cabo durante ese tiempo.

En los años 60 y 70, se produjo un cambio hacia una perspectiva más crítica sobre el tiempo libre. Los investigadores comenzaron a analizar el papel del tiempo libre en la reproducción de desigualdades sociales y económicas, así como en la construcción de identidades culturales.

En las décadas de 1980 y 1990, se produjo un aumento en la investigación sobre el turismo y los viajes como formas de tiempo libre. Los investigadores también comenzaron a prestar más atención a las formas en que las tecnologías digitales estaban cambiando la naturaleza del tiempo libre.



En los últimos años, se ha producido un aumento en la investigación sobre el papel del tiempo libre en la salud y el bienestar de las personas. Los investigadores también han comenzado a explorar cómo el tiempo libre puede ser utilizado para fomentar la participación cívica y el cambio social.

En general, la investigación sobre el tiempo libre ha evolucionado a lo largo del tiempo para reflejar los cambios en la sociedad y la cultura. A medida que las formas de ocio y recreación han cambiado, también lo han hecho los temas y preguntas que los investigadores han abordado (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Evolución histórica de las investigaciones relacionadas con el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

### Principales países con investigaciones sobre el tiempo libre.

La investigación sobre el tiempo libre se ha llevado a cabo en muchos países de todo el mundo. Sin embargo, algunos de los principales países que han

realizado investigaciones sobre este tema incluyen:

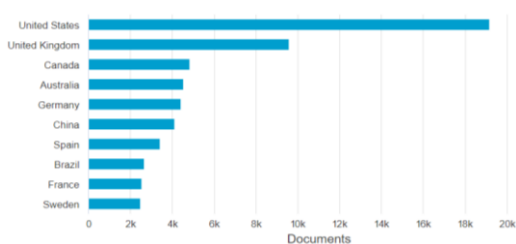
1. Estados Unidos: Los Estados Unidos han sido un líder en la investigación sobre el tiempo libre durante décadas. Las universidades y centros de investigación en este país han llevado a cabo numerosos estudios sobre el tiempo libre y su impacto en la sociedad.
2. Reino Unido: El Reino Unido también ha sido un importante centro de investigación sobre el tiempo libre. Los investigadores británicos han realizado estudios sobre una amplia variedad de temas relacionados con el tiempo libre, incluyendo el turismo, la cultura popular y las actividades recreativas.
3. Australia: Australia cuenta con una próspera comunidad de investigación sobre el tiempo libre, especialmente en las áreas de turismo y deportes. Los investigadores australianos también han estudiado el impacto del tiempo libre en la salud y el bienestar.
4. Canadá: Los investigadores canadienses han llevado a cabo estudios sobre una amplia variedad de temas relacionados

con el tiempo libre, incluyendo el turismo, la cultura popular y las actividades recreativas al aire libre.

Estos son solo algunos ejemplos de los países que han realizado investigaciones sobre el tiempo libre. La investigación sobre este tema se ha llevado a cabo en muchos otros países de todo el mundo y sigue siendo un campo de estudio importante en la actualidad (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Principales países con investigaciones sobre el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

### Principales patrocinadores financieros en investigación sobre el tiempo libre.

Algunos de los principales patrocinadores financieros en investigación sobre el tiempo libre incluyen:

1. Consejos Nacionales de Investigación: Los consejos nacionales de investigación son agencias gubernamentales encargadas

de financiar la investigación y el desarrollo científico y tecnológico. Muchos de ellos tienen programas que financian la investigación en el área del tiempo libre y la recreación.

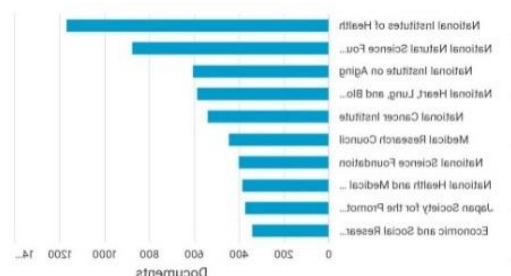
2. Fundaciones privadas: Varias fundaciones privadas, como la Fundación Ford y la Fundación Rockefeller, tienen iniciativas que apoyan la investigación sobre el tiempo libre. Estas fundaciones suelen ser muy selectivas en cuanto a los proyectos que financian, pero pueden ofrecer una financiación significativa.
3. Industrias recreativas y turísticas: Las industrias recreativas y turísticas, incluyendo los parques temáticos, los clubes deportivos y las empresas de viajes, a menudo ofrecen financiación para la investigación sobre el tiempo libre, en un esfuerzo por mejorar su oferta.
4. Patrocinadores corporativos: Las empresas a menudo patrocinan la investigación relacionada con el tiempo

libre como parte de sus iniciativas de responsabilidad social y para mejorar su imagen de marca.

5. Universidades y colegios: Muchas universidades y colegios financian proyectos de investigación sobre el tiempo libre a través de sus departamentos de estudios de ocio, deporte y turismo.
6. Asociaciones profesionales: Muchas asociaciones profesionales, como la Asociación Nacional de Recreación y Parques, ofrecen becas y subvenciones para apoyar la investigación en el campo del tiempo libre y la recreación. (Gráfico 3).

### 3.3 Gráfico 3.

Principales patrocinadores financieros en investigación sobre el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

## Universidades con mayores publicaciones de investigación sobre el tiempo libre.

Existen muchas universidades en todo el mundo que realizan investigaciones relacionadas con el tiempo libre, entre las que destacan:

1. Universidad de Deusto, España: Su Grupo de Investigación de Ocio-GRIOT tiene como objetivo fomentar la investigación científica y aplicada en los campos del ocio, el tiempo libre y la animación sociocultural.
2. Universidad de Waterloo, Canadá: Su Departamento de Ocio, Recreación y Deporte se centra en la investigación de la influencia del tiempo libre en la calidad de vida, el bienestar y la salud.
3. Universidad de Tsukuba, Japón: Su Departamento de Estudios de Ocio y Recreación ha investigado temas como el turismo, el ocio y la relación entre la cultura y los deportes.
4. Universidad de Queensland, Australia: Su Escuela de Educación, con el Centro de Investigación de Educación Física y Salud Escolar, ha llevado

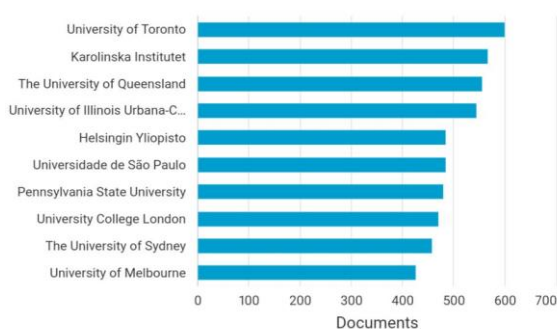
a cabo estudios sobre la actividad física y el tiempo libre.

5. Universidad de Indiana, Estados Unidos: Su Departamento de Ocio, Deporte y Turismo se enfoca en la investigación de las políticas, programas y prácticas recreativas y turísticas.

Estas son solo algunas de las universidades que realizan investigaciones relacionadas con el tiempo libre. Hay muchas otras en todo el mundo que también realizan trabajos importantes en este ámbito.

Gráfico 4.

Universidades con mayores publicaciones de investigación sobre el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

### Artículos relacionados con el tiempo libre.

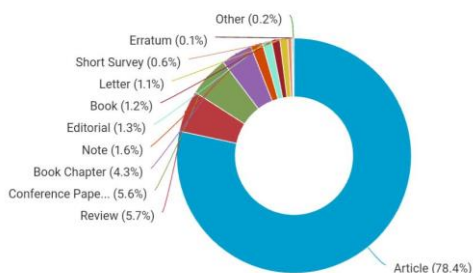
Hay una gran variedad de artículos relacionados con el tiempo libre, algunos de los más comunes son:

1. Artículos de opinión: donde expertos o profesionales de distintas áreas exponen sus ideas y reflexiones sobre temas relacionados con el tiempo libre y las actividades recreativas.
2. Artículos de investigación: que se enfocan en estudiar y analizar distintas cuestiones vinculadas al tiempo libre, desde el impacto de las nuevas tecnologías hasta los beneficios de la práctica de actividades al aire libre.
3. Artículos de tendencias: que presentan las últimas novedades en cuanto a actividades y formas de entretenimiento en el tiempo libre, desde deportes alternativos hasta las últimas tendencias en viajes.
4. Artículos de turismo: que se enfocan en distintos destinos turísticos y las actividades que se pueden realizar en ellos durante el tiempo libre.
5. Artículos de estilo de vida: que ofrecen consejos y recomendaciones para aprovechar y disfrutar del tiempo libre de manera saludable y equilibrada, como, por ejemplo, sobre las mejores formas de combinar el ejercicio con la

alimentación saludable. (Gráfico 5).

Gráfico 5.

Artículos relacionados con el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

### Investigaciones de áreas relacionadas con el tiempo libre.

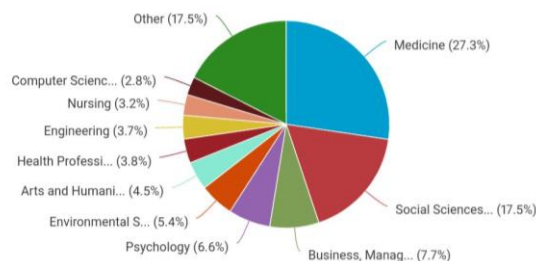
1. Estudios sobre el impacto del tiempo libre en la salud física y mental.
2. Investigaciones sobre los hábitos y preferencias de consumo cultural en el tiempo libre.
3. Estudios sobre la influencia de las tecnologías en el tiempo libre y su relación con la calidad de vida de las personas.
4. Análisis de los efectos de las actividades deportivas y recreativas en la socialización y el bienestar psicológico de los individuos.
5. Investigaciones sobre el impacto del turismo y los viajes en el

tiempo libre y su relación con la cultura y el medio ambiente.

6. Estudios sobre la gestión y planificación de espacios y recursos para el tiempo libre en entornos urbanos y rurales.
7. Análisis de las tendencias y patrones de consumo de ocio y entretenimiento en diferentes grupos de edad y género.
8. Investigaciones sobre el papel del tiempo libre en la formación de la identidad personal y social.
9. Estudios sobre la relación entre el tiempo libre y el desarrollo de habilidades cognitivas y creativas.
10. Análisis de las políticas públicas y estrategias empresariales relacionadas con el tiempo libre y su impacto en la economía y el empleo. (Gráfico 6).

Gráfico 6

Investigaciones de áreas relacionadas con el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

## **Evolución de las fuentes de investigación relacionados con el tiempo libre.**

Desde 1977, ha habido una gran cantidad de fuentes de investigación sobre el tiempo libre. Algunas de las principales fuentes de investigación incluyen:

1. Publicaciones académicas: Revistas especializadas en áreas como la psicología, el turismo, la sociología y la educación han publicado una gran cantidad de artículos de investigación sobre el tiempo libre.

2. Instituciones de investigación: Organizaciones como el Centro de Investigación y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) y el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) han realizado estudios extensos sobre el tiempo libre en México y España, respectivamente.

3. Encuestas y estudios de mercado: Empresas de investigación de mercado han llevado a cabo estudios sobre las preferencias y hábitos de consumo en el tiempo libre, proporcionando datos valiosos para los investigadores.

4. Organizaciones gubernamentales: Los departamentos de turismo y cultura a nivel estatal o nacional han invertido en investigaciones del tiempo libre para

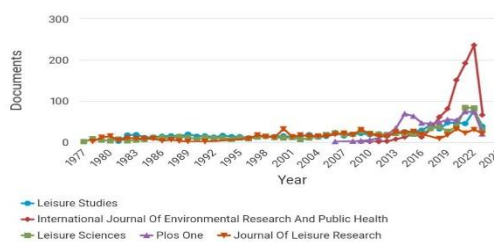
evaluar políticas y programas públicos sobre el tema.

5. Instituciones educativas: A nivel universitario, tanto profesores como estudiantes han investigado sobre el tiempo libre como objeto de estudio y reflexión, discutiendo la importancia del ocio en ámbitos sociales, culturales y económicos.

Estas son solo algunas de las principales fuentes de investigación sobre el tiempo libre desde 1977, ya que hay muchas más plataformas que ofrecen acceso a información, estadísticas y casos de estudio que complementan la investigación del tema (Gráfico 7).

Gráfico 7

Evolución de las fuentes de investigación relacionados con el tiempo libre.



Fuente. Scopus 2023.

## **Autores con mayores publicaciones de investigación sobre el tiempo libre.**

Algunos autores con mayor número de publicaciones sobre el tiempo libre incluyen:

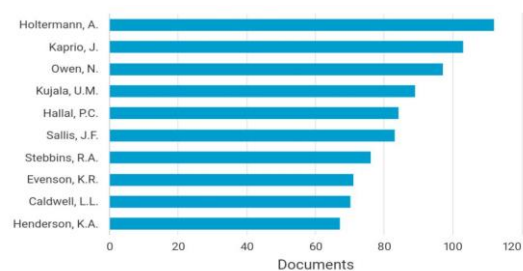
1. John R. Kelly: Kelly es un profesor de educación física en la Universidad de Georgia. Ha publicado numerosos artículos sobre la relación entre el tiempo libre y la actividad física en niños y adolescentes.
2. Jerome L. Singer: Singer fue un psicólogo estadounidense que se especializó en la investigación sobre el juego y la imaginación en la infancia. Es autor de varios libros y artículos sobre el tiempo libre de los niños y la importancia del juego en su desarrollo.
3. Cheryl L. Bredehoeft: Bredehoeft es una profesora de educación física en la Universidad de Alaska Anchorage. Ha publicado numerosos artículos sobre el tiempo libre de los niños y la actividad física.
4. Lynn A. Barnett: Barnett es una profesora de educación física en la Universidad Estatal de Luisiana. Ha publicado numerosos artículos sobre la relación entre el tiempo libre, la actividad física y la salud en niños y adolescentes.
5. John J. Horton: Horton es un profesor de educación física en la Universidad del Sur de Illinois.

Ha publicado varios artículos sobre el tiempo libre de los niños y la importancia de la actividad física en su desarrollo.

Otros autores con contribuciones relevantes sobre el tiempo libre incluyen J. Robinson, N. Smith, M.J Mahoney, T.H.W. Chan y D. Crawford. (Gráfico 8).

Gráfico 8

Autores con mayores publicaciones de investigación sobre el tiempo libre.



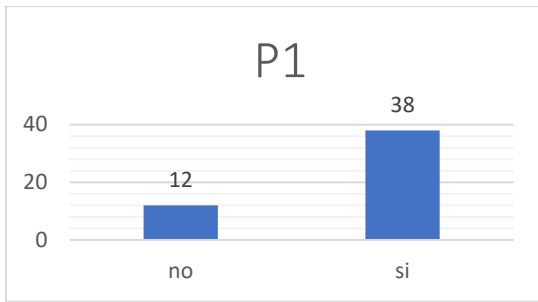
Fuente. Scopus 2023.

### Resultados de encuesta

#### 1. ¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

La actividad física ayuda a la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades del corazón, el cáncer y la diabetes. La actividad física contribuye al mejoramiento de la calidad de vida.

Gráfico 9



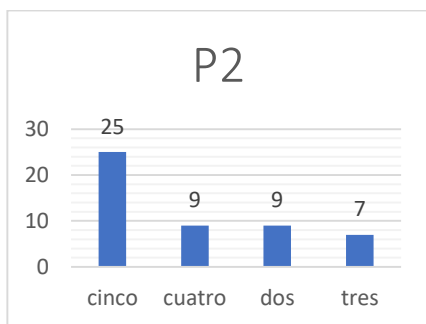
Fuente: Elaborado por la autora.

Según los resultados obtenidos en la encuesta la mayoría de los estudiantes si realizan actividad física en su tiempo libre, lo que quiere decir que son personas activas que aprovechen su tiempo y saben la importancia de mantenerse en constante movimiento.

### 2. ¿Cuántas horas dedicas al día a tu tiempo libre?

Es importante tener tiempo libre diario ya que este nos permite salir de lo rutinario y de nuestras obligaciones.

Gráfico 10



Fuente: Elaborado por la autora.

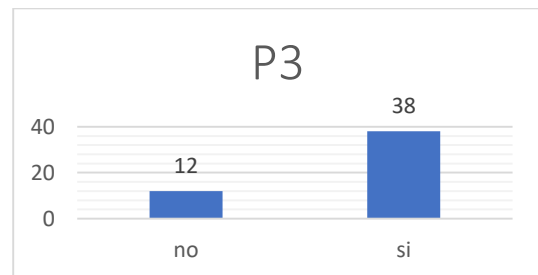
De acuerdo con los resultados obtenidos podemos decir que en su mayoría los chicos tienen cinco horas diarias de tiempo libre, que pueden disponer para diferentes actividades, pero también nos encontramos con que algunos de estos solo tienen dos horas. Es importante que los chicos aprendan a administrar su tiempo y le

saquen provecho en vez de estar constantemente en los teléfonos celulares.

### 3. ¿Consideras que tienes bastante tiempo libre?

Es indispensable tener suficiente tiempo libre para poder hacer diferentes actividades que contribuyan a nuestra recreación y bienestar.

Gráfico 11.



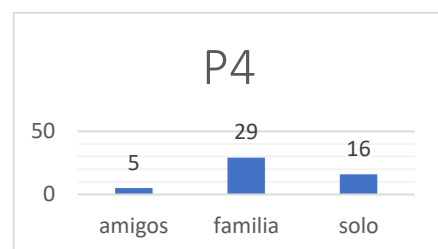
Fuente: Elaborado por la autora.

Según lo evidenciado en las gráficas la mayoría de los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera consideran que tienen suficiente tiempo libre para realizar cualquier tipo de actividad, esto puede favorecer a la realización de actividades deportivas y académicas que sean del agrado de los chicos.

### 4. ¿Con quién pasas la mayor parte de tu tiempo libre?

Tener compañía motiva de manera directa o indirectamente a realizar actividades que no son cotidianas.

Gráfico 12.



Fuente: Elaborado por la autora.

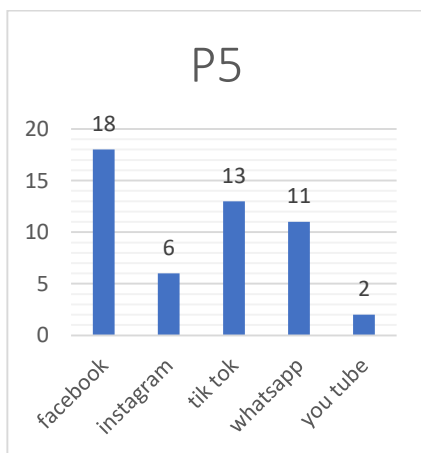


Según los resultados de la encuesta la mayoría de los chicos para su tiempo libre compartiendo en familia, esto puede ayudar a fortalecer los lazos familiares y estos a su vez contribuyen con la salud física y mental de los chicos, también es importante recalcar que una gran parte de los chicos pasan su tiempo solos y esto no es recomendable ya que, esto puede generar problemas como la ansiedad, la depresión, el aumento del riesgo de suicidio, la mala calidad del sueño y la salud general, así como cambios fisiológicos.

### 5. Cuando tienes tiempo para acceder a las redes sociales ¿cuál es la que más usas?

El uso de las redes sociales por prolongado tiempo puede afectar la salud, es recomendable no excederse con el tiempo conectado a pantallas.

Gráfico 13



Fuente: Elaborado por la autora.

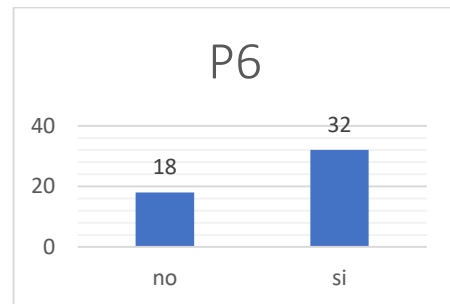
Según lo evidenciado en los gráficos Facebook es la red social que más utilizan los chicos en su tiempo libre, seguido de tik tok y WhatsApp, siendo los últimos Instagram y YouTube. Es común el uso de redes sociales y por esto es recomendable regular el tiempo que

se permanece conectado a estas se genera una sobre exposición que puede generar problemas a futuro.

### 6. ¿Practicas deporte en tu tiempo libre?

El deporte es un medio por el cual se puede mejorar la salud, conocer amistades y afianzar los lazos familiares.

Gráfico 14



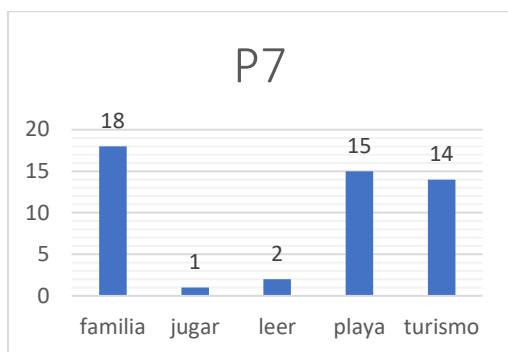
Fuente: Elaborado por la autora.

Según los resultados obtenidos los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera si realizan algún tipo de deporte, en su mayoría fútbol, béisbol y halterofilia. En base a esto se puede afirmar que los chicos cuentan con una buena condición física y un excelente estado de salud.

### 7. ¿Dónde te gusta más ir de vacaciones?

La época de vacaciones es una de las más esperadas ya que por los generales las personas pueden viajar y practicar actividades que cotidianamente no pueden hacer.

Gráfico 15.



Fuente: Elaborado por la autora.

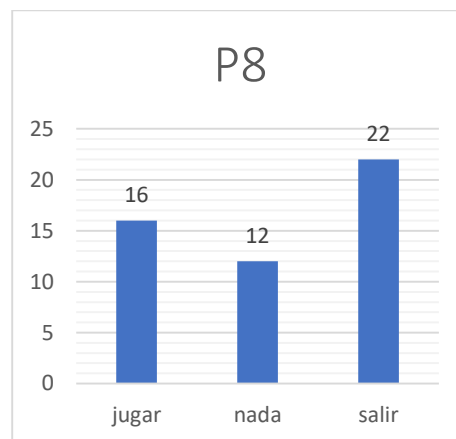
Según lo evidenciado que en las gráficas a los estudiantes en vacaciones les gusta estar con su familia o salir a visitar a familiares a pueblos y veredas, lo que nos indica que cuentan con un buen ambiente familiar, también una de sus preferencias es ir a playa y seguido a esto les gusta hacer turismo ya sea en familia o con amigos. Un dato que podemos recalcar es que a estos chicos no les gusta la lectura ya que la consideran aburrida, por lo que se tiene que comenzar a incentivar el hábito de leer y escribir.

#### 8. ¿Qué haces los fines de semana cuando te reúnes con tus amigos?

En la tarde octava y última pregunta se quiso conocer que hacer regularmente los chicos los fines de semana cuando se encuentran con sus amigos.

Los fines de semana son los días en los cuales se pueden organizar reuniones u otras actividades que requieran de bastante tiempo libre.

Gráfico 16



Fuente: Elaborado por la autora.

Aquí encontramos que la mayoría de los chicos junto a sus amigos les gusta salir ya sea a pasear, hablar o ir a fiestas y discotecas, de igual manera salir a jugar con sus amigos es algo muy común, pero podemos resaltar que algunos chicos no hacen nada con sus amigos ya que no se reúnen con ellos, entonces deben incentivar la interacción y los trabajos grupales para fortalecer las amistades.

#### CONCLUSIONES

En base a la búsqueda de artículos en la base de datos Scopus sobre el tiempo libre, en la que se pueden encontrar 80.773 artículos científicos hasta en presente 2023, en estos artículos podemos encontrar como fue

evolucionando las investigaciones sobre el tiempo libre, sobre todo desde 1961 en adelante, también se da a conocer a Estados Unidos como el país en donde se realizan mas investigaciones sobre el tema, seguido de reino unido, de igual manera la universidad de Toronto, Canadá se lleva el título a la universidad donde mas se investiga sobre tiempo y en consiguiente los artículos de investigación y opinión lo que mas se publican. La Medicina es el área que mas se relaciona con el tiempo libre y el autor con mas artículos publicados es holtermann, A.

De acuerdo a los resultados arrojados por la encuesta aplicada a los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera. Podemos decir que a los chicos les gusta hacer actividad física en su tiempo libre, tienen de cinco y cuatro horas libres diarias por ende consideran que tienen suficiente tiempo libre, les gusta hacer deporte y navegar en redes sociales siendo Facebook y tik tok las de su preferencia, también se dio a conocer que en vacaciones es de su agrado estar y visitar a su familia, y cuando se encuentran con sus amigos los fines de semana les gusta salir con ellos.

Atraves de éste artículo pudimos evidenciar y vivencia el uso del tiempo

libre en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa liceo la pradera, donde primero se hizo una investigación general sobre el tiempo llegando a conocer datos muy interesantes como el número de artículos publicados sobre tiempo libre, universidades, autores, etc. Después se realizo una encuesta sobre el uso del tiempo libre fuera de la institución, donde de acuerdo a los resultados los chicos tienen bastante tiempo libre y aun que en su mayoría hacen deporte y actividad física un buen número de chicos prefiere estar conectados a las redes sociales.

## REFERENCIAS

- Arriagada, C. R., & Vilugron, G. F. (2023). The quality of students' use of free time for leisure, recreation and physical activity in elementary schools in the commune of padre las casas, IX region, chile. [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*, 48, 190-196. doi:10.47197/retos.v48.96793.
- Baños, R., Barretos-Ruvalcaba, M., Baena-Extremera, A., &

- Fuentesal-García, J. (2021). Analysis of the levels of physical activity in free time, BMI, satisfaction and support for autonomy in physical education in a mexican sample. [Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana] *Retos*, 42, 549-556. Doi:10.47197/RETOS.V42I0.87088
- Chávez Cevallos, E., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2017). Leisure, sedentary lifestyle and health in ecuadorian teenagers. [Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos] *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 32(3) Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- De valenzuela, Á. L., Martínez García, R., & Escobar-Arias, D. M. (2021). The leisure and free time practices of adolescents in galicia: Socio-educational analysis and reflections. [Loisirs et temps libre des adolescents en Galice: analyse et réflexions à travers une perspective socio-éducative; PRÁCTICAS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE DE
- LOS ADOLESCENTES EN GALICIA: ANÁLISIS Y REFLEXIONES EN CLAVE SOCIOEDUCATIVA] *Bordon.Revista De Pedagogia*, 73(1), 161-177. Doi:10.13042/Bordon.2021.83201
- Gallegos-Sánchez, J. J., Ruiz-Juan, F., Villarreal-Angeles, M. A., & Rivera, J. I. Z. (2019). Change stages to practice of physical activity within free time in high school students of victoria of durango, mexico. [Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes de secundaria de Victoria de Durango, México] *Retos*, (35), 196-200. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Gil-Madróna, P., Prieto-Ayuso, A., Silva, S. A. D. S., Serra-Olivares, J., Jurado, M. Á. A., & Díaz-Suárez, A. (2019). Habits and behaviours related to the health in adolescents during their leisure time. [Hábitos y comportamientos relacionados con la salud en adolescentes durante su tiempo libre] *Anales De Psicologia*, 35(1), 140-147.

Doi:10.6018/analesps.35.1.3016

11

Grao-Cruces, A., Loureiro, N., Fernández-Martínez, A., & Mota, J. (2016). Influence of parents and friends on free time physical activity in spanish students in years 12 to 16: Gender and intensity differences. [Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: Diferencias por sexo e intensidad] *Nutricion Hospitalaria*, 33(4), 790-793. Doi:10.20960/nh.371.

Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos/as de 5° de primaria a 4° de ESO. *Global Health Promotion*, doi:10.1177/17579759221113267

Niebles Nuñez, W. A., Sanabria Navarro, J. R., & Silveira Pérez, Y. (2023). Análisis sistémico del contexto mundial de gestión deportiva: aportes significativos

de la revista retos (Systemic analysis of the world context of sports management: significant contributions of the retos review). *Retos*, 48, 481–493. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96951>

Palou, A., Valls, O., & Merino, R. (2020). The effect of leisure activities and school engagement on school attainment of youth. [El efecto de las actividades de tiempo libre y del engagement escolar sobre el rendimiento académico de las personas jóvenes] *Revista De Investigacion En Educacion*, 18(1), 5-23. Doi:10.35869/REINED.V18I1.2627

Rodriguez-Romo, G., Macias-Pla, R., Garrido-Muñoz, M., Tejero-Gonzalez, C. M., & López-Adan, E. (2018). Physical activity leisure time motives and their relation to meeting the recommendations. [Motivos para la práctica de actividad física durante el tiempo libre y su relación con el cumplimiento de las recomendaciones] *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 18(1)

- Romera, L. A., Martins, R. A., Freitas, H. H., Tinoco, D. S., & Rondina, R. C. (2018). Free time and use of alcohol and other drugs: A study between brazilian and portuguese undergraduate students. [Tempo livre e uso de álcool e outras drogas: Estudo comparativo entre estudantes universitários do Brasil e Portugal; Tiempo libre y consumo de alcohol y otras drogas: Un estudio comparativo entre estudiantes universitarios de Brasil y Portugal] *Movimento*, 24(3), 765-776. doi:10.22456/1982-8918.81951
- Romero, D. M., & Urbina, A. (2017). Leisure time physical inactivity and self-perception of health status in colombian adults from 18 to 64 years old. [Inactividad física en el tiempo libre y auto percepción del estado de salud de colombianos entre los 18 y 64 años] *Archivos De Medicina Del Deporte*, 34(5), 260-266. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Uiz-Montero, P. J., & Martín-Moya, R. (2016). Dietary intake and physical activity in leisure time of adult-elderly women in mediterranean rural areas. [Ingesta dietética y actividad física en el tiempo libre de adultas-mayores en ámbito rural mediterráneo] *Archivos Latinoamericanos De Nutricion*, 66(4), 318-324. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Vieira, V. R., & da Silva, V. P., Jr. (2021). Barriers to the practice of leisure-time physical activities among public transport users in campo Grande/MS. [Barreiras à prática de atividades físicas no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS; Barreras a la práctica de actividades físicas en el tiempo libre entre los usuarios del transporte público en Campo Grande / MS] *Revista Brasileira De Ciencias do Esporte*, 43 doi:10.1590/rbce.43.e005821