

## **Estrategia de recreación para las clases de educación física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo La Pradera**

Recreation strategy for physical education classes in sixth grade of Liceo La Pradera  
Educational Institution

Yamir Yamith Padilla Hernández\*

[yamir.93@hotmail.com](mailto:yamir.93@hotmail.com)

Leonardo Ramos Castro\*\*

[leonardoramos2478@gmail.com](mailto:leonardoramos2478@gmail.com)

Fernando Antonio De La Espriella Arena\*\*\*

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

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

---

### **Resumen**

Este artículo habla sobre una estrategia de recreación en la Institución Educativa Liceo La Pradera, la cual busca enriquecer el ambiente educativo y promover el bienestar integral de nuestros estudiantes. Reconocemos la importancia de brindarles oportunidades para el descanso, la diversión y el desarrollo de habilidades sociales y físicas. Esta tiene como objetivo diseñar una estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera. La cual aplicamos como instrumento la encuesta a 50 estudiantes de 50 de grado sexto para un total evaluados del 100%. Finalmente, Trabajaremos en estrecha colaboración con nuestro equipo docente, personal especializado y la comunidad educativa en general para implementar con éxito esta estrategia. Por ello, estaremos atentos a evaluar y adaptar constantemente nuestras actividades recreativas para asegurarnos de satisfacer las necesidades cambiantes de nuestros estudiantes.

**Palabras clave:** Recreación, estrategia, ejercicios, educación física, tiempo libre.

### **Abstract**

*This article talks about a recreation strategy in the Liceo La Pradera Educational Institution, which seeks to enrich the educational environment and promote the integral well-being of our students. We recognize the importance of providing opportunities for rest, fun, and the development of social and physical skills. This aims to design a recreation strategy for Physical Education classes in sixth grade of the Liceo la Pradera Educational Institution. Which we applied as an instrument the survey to 50 students of 50 of sixth grade for a total of evaluated of 100%. Finally, we will work closely with our teaching team, specialized staff and the educational community at large to successfully implement this strategy. Therefore, we will be attentive to constantly evaluate and adapt our recreational activities to ensure that we meet the changing needs of our students.*

**Keywords:** Recreation, strategy, exercises, physical education, free time.

---

## **INTRODUCCIÓN**

En este constructo del conocimiento, buscamos fusionar la educación y la recreación a través de herramientas que nos faciliten la adquisición del interés por los aprendizajes, la atención y motivación por el estudio, y evitar optar por la deserción escolar. No solo se busca aplicar la innovación en el área específica de Educación Física, sino también, ser método a seguir e inspiración del resto de áreas en pro de la Educación de la institución educativa liceo la pradera. La docencia como recreación y construcción del conocimiento y Sentido pedagógico de la investigación en el aula (Oviedo, 2004).

Esto conlleva, a un gran sentido de pertenencia en el grupo de profesorado y una serie de compromiso asumir, con esto buscamos enamorar a los chicos de la educación utilizando como estrategia la recreación al momento de la planificación de nuestras clases.

La sociedad en la que vivimos sigue un ritmo progresivo y potencializado, de manera que a cada momento vemos nuevos avances en tecnologías, y muchos avances más, pero enfatizamos en ésta, porque, es ella la que más atenta en contra de la recreación motora, motivación y activación corporal en el desarrollo de las

clases de educación básica en la actualidad.

La docencia como recreación y construcción del conocimiento y el Sentido pedagógico de la investigación en el aula (Oviedo, 2004), es importante reflexionar sobre esta problemática por la que se está viendo afectado el ámbito educativo y la sociedad en general.

Tal cual el poder tecnológico, poco a poco se apodera más de la sociedad generando así el sedentarismo, debido a que la recreación tradicional es reemplazada por la recreación moderna, la cual, es llamada tecnología a través de la variedad de sus juegos virtuales. Por eso cobra importancia las acciones corporizadas en el bienestar humano: resignificando la recreación (Gamboa & Caicedo, 2022), cómo mecanismo para fomentar nuevamente la importancia de la recreación, la motricidad y la Educación tanto dentro como fuera de las clases de Educación Física, es necesario implementar nuevas herramientas que enlacen a través de un trabajo psicomotriz a la comunidad estudiantil de saber la importancia de realizar la recreación tradicional, donde se ejercen los juegos tradicionales y una activación de todos los grupos musculares, el fortalecimiento a los

sistemas de nuestro cuerpo, mejora nuestra calidad de vida, y saber que las herramientas tecnológicas se han convertido en recursos importantes e indispensables en nuestro vivir, pero, que hay que darle su lugar y no dejarnos manipular de ella, ni de la llamada recreación moderna. esto, lo podemos interpretar por el actuar de las personas que está trayendo consecuencias contraproducentes. La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica (Arriegada & Vilugron, 2023). Aferrándonos al pensamiento de los autores, junto a ellos buscamos transmitir por medio de las clases de educación física en niños y jóvenes de la educación básica, la motivación e importancia de la recreación, los beneficios y los sistemas que fortalecemos a través de los movimientos ejecutados, mientras jugamos o más bien aprendemos jugando por medio de las herramientas utilizadas para captar la atención y motivación de los jóvenes de la educación básica.

Consecuente a ello para las instituciones educativas le es apropiado implementar estrategias de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del

diseño curricular (Rodríguez, 2003). Corroborando así un actuar inmediato en la búsqueda de soluciones a la falta de componentes recreativos en los procesos educativos en la sociedad, principalmente concientizándolos del contexto que se vive.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta es que toda la sociedad venimos de atravesar una pandemia que cambió todo a su pasó, que nos obligó a implementar, crear procesos que jamás se pensó implementar en todos los campos y que al día de hoy están mostrando tanto avances como consecuencias a tantos cambios, uno de ellos fue en el campo de la educación, para ello resaltamos las Percepciones del profesorado sobre la enseñanza de la educación física y la recreación en pospandemia (Monguillot, M. 2023), dado que esta pandemia marcó un antes y un después en la vida de los seres humanos. Nos hizo fuertes al momento de conocer sobre la tecnología, fue utilizada a nuestro favor, pero mi mayor temor es que se está cumpliendo lo que una vez dijo el físico.

Es este el nuevo mundo, donde cada día somos más adsorbido por la tecnología, pero la invitación es utilizar las ramas de la didáctica junto a la pedagogía, así podemos mitigar el mal uso que le dan los

jóvenes a la tecnología en edad escolar. El camino es iniciar a través de las estrategias de recreación implementadas desde el campo del área de educación física, incentivando al reemplazo de un aparato electrónico por un juego tradicional, de reemplazar una hora de juego virtual por uno motriz. Lineamientos de intervención de la recreación en la escuela. (Carreño-Cardozo et al., 2014.) La investigación propone una metodología de análisis de contenido. Indaga en maestros y estudiantes las categorías que subyacen como construcciones colectivas relacionadas con la recreación; con base en el análisis de la información recolectada y la reflexión teórica, se diseña un marco de intervención. La investigación establece que los modelos de intervención de la recreación en el colegio pueden clasificarse en exógenos y endógenos, de acuerdo con la intención que tengan de modificar estructuras convencionales de la educación básica, y además se proponen categorías para la intervención en recreación: tiempo, territorio, libertad, experiencia y formación.

Al avanzar en las diferentes etapas de la vida, la salud se va viendo deteriorada, como consecuencia no solo por las enfermedades sino por el

desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas. En términos generales, la calidad de vida va a definir el grado de resistencia que tenga una persona en el trajín de la vida diaria. Esta experiencia busca que los procesos pedagógicos comunitarios en la experimentación a través de la experiencia fundamentada.

Una experiencia de recreación en el ámbito educativo (Giménez M, 2020.) Los resultados tienen como eje central transparentar la vivencia de recreación en el aula, el proceso creativo, e ir generando métodos y estrategias narrativas de la experiencia personal y comunitaria, siendo las clases de Educación Física directamente transformadas en clases más dinámicas, más activas al momento de la ejecución.

**Pregunta Científica** ¿Cuál es la Estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera?

**Objetivo General.** Diseñar una estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.

**Objetivos Específicos:**

- Identificar los fundamentos teóricos y metodológicos de la recreación.

- Diagnosticar el estado actual de la estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.

### **Justificación**

Teniendo conocimiento de las debilidades de los jóvenes que padecen a nivel mundial con respecto a las recreaciones motoras; por tal motivo estas son absorbidas, o en su mayoría prefieren una recreación virtual que optar por una recreación de activación motriz, los jóvenes de grado sexto de la institución educativa liceo la pradera no son excepto a esto y por ende en las clases de educación física se escuchan murmurar conversaciones de un juego en línea y en ocasiones hasta lo han intentado jugar en clases. En la actualidad las recreaciones ancestrales como los juegos tradicionales han sido reemplazados casi que en su totalidad por las nuevas recreaciones modernas llamada tecnología, viéndose afecta la motricidad gruesa, la integración, el compañerismo y hasta el desarrollo óptimo de los sistemas de nuestro cuerpo.

Esta estrategia de recreación principalmente es desarrollada por medio de las clases de educación física, que busca contagiar al resto de áreas y al colegio en

general. El cual estará planteando clases dinámicas, realizando competencias lúdicas y también implementados retos grupales que los estudiantes puedan llevar a sus familias y a todo su barrio, tomando su propio liderazgo, compromiso y luego poder contar con sus propias palabras los mejores momentos desde sus experiencias vividas. Retos, que llevan como objetivos, integrar a las familias, amigos y hacer nuevas amistades a través de la recreación y buen aprovechamiento del tiempo libre, recargándose de nuevas energías al momento de desatar carcajadas por la adrenalina de las competencias dinámicas.

Con esta estrategia de recreación buscamos generar un impacto académico y psicológico en los estudiantes de grado sexto de la institución educativa liceo la pradera, implementado en las clases de educación física contenidos motivantes, creativos y recreativos. Generando captar su atención y de tal manera impartir los conocimientos propuestos para el desarrollo de la clase, darle a conocer el valor de la recreación y el veneficio que se obtiene cuando hacemos buen uso de ella. También lleva como idea transmitir los conocimientos aprendidos, éstos puedan ser llevados a sus casas y puesto en práctica en sus barrios o comunidades,

reemplazando un juego virtual, por un juego tradicional que incite a la praxis motriz evitando el sedentarismo que conlleva a la obesidad.

## **METODOLOGÍA**

La metodología consiste en una investigación aplicada, con intervención en las comunidades, para lo cual se emplean métodos teóricos, empíricos y estadísticos (Sanabria et al., 2019).

A continuación, se presentan las etapas de la metodología:

- **Introducción:** En este primer apartado, se presenta la importancia de la Estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera, 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 de la Estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera. Es importante seguir cada una de las etapas de manera rigurosa para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos.

A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de recreación. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "la recreación física intensas" se refieren a

aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "las recreaciones físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco (Tabla 1).

Tabla 1.  
Cuestionario.

PREGUNTAS	ESCALA
1. ¿Tiene conocimiento de que es una actividad recreativa?	Si_ No__
2. Alguna vez ha participado en algún evento o actividad recreativa, ¿cuántas veces?	MM M R B MB
3. En uno de esos días en los que realiza actividades recreativas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	15_30_45_60_+de 60__
4. ¿Cuándo realiza sus actividades recreativas siente que el tiempo vuela?	Si_ No__
5. ¿Cuántos días a la semana te gustaría dedicar a actividades recreativas dentro de la escuela que actualmente no existen?	MM_M_R_B_MB__
6. ¿cuántos minutos a la semana dedicas a actividades recreativas fuera de la escuela?	15_30_45_60_+de 60__
7. ¿Cree usted que la recreación es solo para los niños?	Si_ No__
8. ¿Cuántos días a la semana dedicas a la recreación?	MM_M_R_B_MB__
9. ¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividades recreativas por semana?	15_30_45_60_+de 60__
10. ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si_ No__
11. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	MM_M_R_B_MB__
12. En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	15_30_45_60_+de 60__
13. ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar de prisa, ir en bicicleta, nadar, jugar volleyball durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si_ No__
14. En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	MM_M_R_B_MB__
15. En uno de esos días en que practica actividades físicas moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	15_30_45_60_+de 60__
16. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	15_30_45_60_+de 60__

### Población y muestra

Se parte de 60.282 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 la Estrategia de recreación para las clases de

Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera. A través del método de co-ocurrencia se establece una población de 14691 palabras claves de ellas descartando por términos repetidos de 5 en adelante queda una muestra de 1120 palabras claves

relacionadas con la Estrategia de recreación para las clases de Educación Física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.

Se trabajó con los estudiantes de grado sexto de la institución Educativa Liceo la Pradera de ellos como muestra fueron 50 para un 100%.

## **RESULTADOS**

### **Línea de tiempo con algunos de los hitos más importantes en los estudios de la recreación**

A continuación, se presenta una línea de tiempo con algunos de los hitos más importantes en los estudios de la recreación (Gráfico 1):

1850: La recreación comienza a ser vista como un medio para mejorar la salud física y mental de las personas.

1900: Se funda la primera organización de recreación en los Estados Unidos, la Liga Nacional de Recreación.

1910: Se crea la Asociación Internacional de Recreación (actualmente conocida como la Asociación Mundial de Ocio y Recreación).

1920: La recreación se convierte en un tema de investigación académica, y se empiezan a ofrecer programas de grado en recreación.

1930: Se funda el Instituto de Investigación y Servicios de Recreación de los Estados Unidos.

1950: Se publica el libro "Ocio y Tiempo Libre en la Teoría y en la Práctica" de R. Stebbins, uno de los primeros trabajos académicos que aborda el estudio del ocio y la recreación.

1960: Se crea la Federación Mundial de Asociaciones de Recreación.

1970: Se establecen los primeros programas de posgrado en recreación y se desarrollan nuevas teorías sobre la motivación y la participación en la recreación.

1980: Se inicia el enfoque en la recreación como medio para el desarrollo comunitario y la mejora de la calidad de vida.

1990: Se empieza a estudiar la relación entre la recreación y el turismo, y se desarrollan nuevos modelos de gestión de los recursos recreativos.

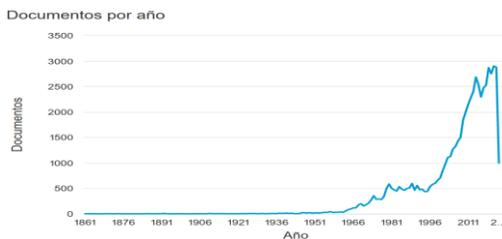
2000: Se profundiza en la investigación sobre la importancia de la recreación para la salud y el bienestar de las personas, y se desarrollan nuevas tecnologías y aplicaciones para la recreación y el ocio.

2010: Se estudia la relación entre la recreación y el medio ambiente, y se desarrollan estrategias para la gestión sostenible de los recursos naturales utilizados para la recreación.

2020: Los estudios de la recreación se ven afectados por la pandemia de COVID-19, lo que ha llevado a una mayor atención en la importancia de la recreación para la salud mental y el bienestar en tiempos de crisis.

#### Gráfico 1.

Línea de tiempo con algunos de los hitos más importantes en los estudios de la recreación:



Fuente. Scopus 2023

#### **Autores que han escrito sobre la recreación y sus beneficios.**

Hay varios autores que han escrito sobre la recreación y sus beneficios. Aquí te presento algunos de ellos (Gráfico 2).

- John Kerlinger: Es considerado uno de los padres de la recreación. En su obra "The Psychology of Leisure", plantea la importancia de la recreación en la vida humana y en el bienestar individual y social.

- César Coll: Este autor español ha realizado estudios sobre el juego y la recreación en la infancia y su relación con el aprendizaje y el desarrollo cognitivo.
- Johan Huizinga: En su obra "Homo Ludens", Huizinga habla sobre la importancia del juego y la recreación en la cultura humana, y cómo éstos han estado presentes en todas las sociedades a lo largo de la historia.
- Richard Kraus: Este autor estadounidense ha investigado sobre la recreación y el ocio como herramientas para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés.
- E. M. Hébert: En su obra "Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives", Hébert aborda el papel de la recreación en la vida de las personas y cómo ésta puede contribuir a mejorar su satisfacción y bienestar.
- J. G. Kelly: Este autor ha estudiado el impacto de la recreación en la salud mental y física de las personas, así como su relación con la calidad de vida y la felicidad.

- Sergio López Moreno: Este autor mexicano ha investigado sobre la recreación como herramienta de desarrollo social y su importancia en la formación de valores y actitudes positivas en la sociedad.

Gráfico 2.

Autores que han escrito sobre la recreación y sus beneficios.



Fuente: Scopus 2023.

La recreación es una actividad importante que puede realizarse en diferentes formas y en diferentes lugares, como en parques, centros recreativos, playas, entre otros (gráfico #3). A lo largo de los años, la recreación ha evolucionado y se ha adaptado a las necesidades y preferencias de las personas.

En la antigüedad, la recreación se centraba en actividades físicas, como deportes y juegos al aire libre. Por ejemplo, en la Grecia antigua se practicaban deportes como la lucha, el salto y la carrera, mientras que en la Roma

antigua se jugaban juegos de pelota y se practicaba la equitación.

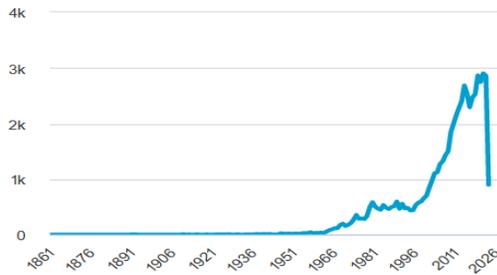
En la Edad Media, la recreación también incluía actividades como la caza, la pesca y los torneos. Durante el Renacimiento, la recreación se volvió más sofisticada y se centró en las artes y la cultura, con actividades como la música, el teatro y la danza.

En los siglos XVIII y XIX, la recreación se volvió más accesible para la clase trabajadora gracias a la Revolución Industrial y la creación de parques públicos. En la actualidad, la recreación incluye una amplia variedad de actividades, desde deportes y juegos hasta actividades artísticas y culturales, y se puede encontrar en una amplia variedad de lugares, desde parques y centros recreativos hasta centros comerciales y espacios públicos.

En resumen, la recreación ha evolucionado a lo largo de los años y se ha adaptado a las necesidades y preferencias de las personas en diferentes épocas. A medida que las sociedades cambian, también lo hacen las formas de recreación.

Gráfico 3. La recreación es una actividad importante que puede realizarse en diferentes formas y en diferentes

lugares, como en parques, centros recreativos, playas, entre otros.



Fuente: Scopus 2023.

La recreación en los años 80 variaba dependiendo de la edad y los intereses de cada persona. Aquí hay algunas actividades populares de la época (gráfico #4):

- Juegos de arcade: Los videojuegos estaban en pleno auge en los años 80 y las salas de juegos eran muy populares. Juegos como Pac-Man, Space Invaders, y Donkey Kong eran algunos de los más populares.
- Patinaje sobre ruedas: El patinaje sobre ruedas era una actividad muy popular en los años 80, especialmente en pistas de patinaje de interior.
- Montar en bicicleta: La bicicleta era una forma popular de transporte y también una forma de recreación en los años 80. Los niños y adolescentes solían ir en bicicleta a lugares cercanos a su hogar o a los parques.

- Ver películas: Ir al cine era una actividad popular en los años 80. Algunas de las películas más populares de la época incluyen "Star Wars", "E.T.", y "Indiana Jones".
- Escuchar música: La música era muy importante en los años 80 y la mayoría de la gente tenía sus artistas favoritos. Algunos de los artistas más populares de la época incluyen a Michael Jackson, Madonna, y Prince.
- Jugar juegos de mesa: Los juegos de mesa como Monopoly, Risk y Clue eran populares en los años 80 y muchas familias los jugaban en las tardes o noches en casa.
- Actividades al aire libre: Las actividades al aire libre como ir de picnic, nadar o ir de excursión también eran populares en los años 80, especialmente durante los meses de verano.

En los años 90, la recreación continuó evolucionando y cambiando con el tiempo. Aquí hay algunas actividades populares de la época:

Juegos de consola: Las consolas de videojuegos como Nintendo, Sega,

PlayStation y Xbox comenzaron a popularizarse en los años 90. Juegos como Super Mario, Sonic the Hedgehog, y Mortal Kombat fueron algunos de los más populares.

Ver programas de televisión: La televisión seguía siendo una actividad popular en los años 90. Algunas de las series más populares incluyen "Friends", "Seinfeld", y "The Simpsons".

Escuchar música: La música siguió siendo importante en los años 90 y hubo una gran variedad de géneros populares como el grunge, el rap y el pop. Los artistas más populares incluyen a Nirvana, Tupac, y Britney Spears.

Ir al cine: Al igual que en los años 80, ir al cine seguía siendo una actividad popular en los 90. Algunas de las películas más populares de la época incluyen "Titanic", "Jurassic Park", y "The Lion King".

Deportes: Los deportes también fueron muy populares en los 90. El baloncesto con Michael Jordan y los Chicago Bulls en el equipo estrella, el fútbol con el mundial de

1994 en Estados Unidos, y el béisbol con los Yankees de Nueva York dominando la década.

Computadoras personales: A medida que las computadoras personales se volvían más accesibles, los juegos de PC y la navegación en línea se volvían cada vez más populares. Juegos como Doom, Quake y Age of Empires eran muy populares.

Patinaje en línea: El patinaje en línea también comenzó a popularizarse en los años 90 y se convirtió en una actividad popular para los niños y jóvenes. Las pistas de patinaje en línea al aire libre comenzaron a aparecer en muchos parques públicos.

Actividades al aire libre: Las actividades al aire libre como ir de camping, senderismo, y hacer deportes en parques y jardines también siguieron siendo populares en los años 90.

En los años 2000, la recreación continuó evolucionando con la influencia de la tecnología. Aquí hay algunas actividades populares de la época:

- Videojuegos en línea: Con la popularización de internet y la tecnología, los juegos en línea se convirtieron en una actividad muy popular en los años 2000. Juegos como World of Warcraft, Call of Duty, y The Sims se convirtieron en juegos muy populares en línea.
- Redes sociales: Las redes sociales como Facebook, Twitter, y MySpace surgieron en los años 2000 y se convirtieron en una forma popular de conectarse y socializar en línea.
- Ver videos en línea: YouTube se fundó en 2005 y se convirtió en una plataforma popular para ver y compartir videos en línea. También se popularizó la descarga de películas y series a través de la web.
- Escuchar música en línea: Las plataformas de música en línea como Spotify y Pandora surgieron en los años 2000 y permitieron a las personas escuchar música en línea en cualquier momento y lugar.
- Juegos de consola: Las consolas de videojuegos como PlayStation 2 y Xbox se volvieron muy populares en los años 2000. Juegos como Halo, Grand Theft Auto, y Guitar Hero se convirtieron en juegos muy populares.
- Ver películas en línea: La descarga y transmisión de películas y series en línea se volvieron muy populares en los años 2000. Servicios de streaming como Netflix y Hulu comenzaron a ganar popularidad a finales de la década.
- Deportes electrónicos: Los deportes electrónicos o "eSports" se convirtieron en una forma popular de competir en línea en juegos como Starcraft, Counter Strike, y Dota.
- Actividades al aire libre: A pesar del aumento de la tecnología, las actividades al aire libre como el senderismo, el camping, y los deportes al aire libre siguieron siendo populares en los años 2000. En los años 2010, la tecnología siguió evolucionando y tuvo un gran impacto en la forma en que las personas se recreaban. Aquí hay algunas actividades populares de la época:
  - Redes sociales: Las redes sociales continuaron siendo una actividad

popular en los años 2010, con plataformas como Facebook, Instagram, y Twitter ganando cada vez más seguidores.

Juegos en línea: Los juegos en línea continuaron ganando popularidad en los años 2010, con juegos como Fortnite, Minecraft, y League of Legends convirtiéndose en algunos de los más populares.

Streaming de video: El streaming de video se convirtió en una forma popular de ver contenido en línea, con servicios como Netflix, Hulu, y Amazon Prime ganando cada vez más usuarios.

Música en línea: Las plataformas de música en línea como Spotify y Apple Music continuaron creciendo en popularidad, permitiendo a los usuarios escuchar música en línea en cualquier momento y lugar.

Deportes electrónicos: Los deportes electrónicos siguieron ganando popularidad en los años 2010, con torneos y competencias de sports cada vez más grandes y populares.

Realidad virtual: La realidad virtual comenzó a ganar

popularidad en los años 2010, permitiendo a los usuarios sumergirse en experiencias virtuales y juegos.

Ejercicio en casa: Las aplicaciones de fitness y el ejercicio en casa se convirtieron en una forma popular de mantenerse en forma y saludable sin tener que ir a un gimnasio.

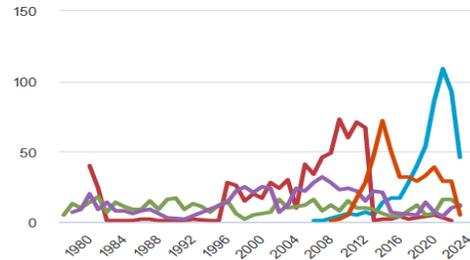
Es difícil predecir con certeza cómo será la recreación en el futuro, pero se pueden hacer algunas suposiciones basadas en las tendencias actuales y en el desarrollo tecnológico. Aquí hay algunas posibles actividades de **recreación en 2023:**

- Realidad virtual avanzada: La tecnología de realidad virtual continuará avanzando y mejorando, lo que permitirá a los usuarios sumergirse aún más en experiencias virtuales y juegos.
- Inteligencia artificial: La inteligencia artificial se está desarrollando rápidamente, lo que permitirá nuevas formas de interactuar con dispositivos y sistemas de entretenimiento, lo que

podría conducir a nuevas experiencias de entretenimiento.

- Deportes electrónicos más populares: Los deportes electrónicos continuarán ganando popularidad y podrían convertirse en una actividad principal para algunos grupos de edad.
- Juegos de realidad aumentada: La realidad aumentada podría convertirse en una forma popular de jugar juegos y experimentar el mundo real de manera más interactiva.
- Viajes espaciales: A medida que la tecnología de viajes espaciales continúe desarrollándose, la posibilidad de viajar al espacio podría ser una opción de recreación para personas adineradas y aventureras.
- Fitness personalizado: La tecnología de fitness continuará avanzando, lo que permitirá una mayor personalización en las rutinas de entrenamiento y una mayor capacidad para realizar ejercicios en casa.

Gráfico 4. Recreación por años y por fuentes.



Fuente: Scopus 2023.

Los documentos de afiliación de la recreación pueden variar según el contexto y la organización que esté promoviendo o realizando actividades recreativas (gráfico #5). Sin embargo, algunos documentos comunes que pueden ser necesarios incluyen:

- Formulario de inscripción: este documento se utiliza para registrar a los participantes interesados en una actividad recreativa y recopilar información relevante, como el nombre completo, la edad, la dirección, el número de teléfono y el correo electrónico.
- Consentimiento informado: este documento es necesario para garantizar que los participantes entiendan los riesgos y beneficios asociados con una actividad recreativa específica y otorguen su consentimiento para participar. El consentimiento informado también puede incluir información sobre las

políticas de seguridad y protección de la organización.

- Reglas y normas de la actividad: este documento establece las reglas y expectativas de comportamiento que deben seguir los participantes durante la actividad recreativa. Esto puede incluir restricciones de edad, normas de seguridad y conducta, y requisitos de equipo y vestimenta.
- Autorización para el uso de imágenes y/o testimonios: este documento autoriza a la organización a utilizar las imágenes y/o testimonios de los participantes para fines promocionales, publicitarios o de difusión de la actividad recreativa.
- Certificados y diplomas: estos documentos se entregan a los participantes que hayan completado una actividad recreativa y cumplan con los requisitos establecidos por la organización. Los certificados y diplomas pueden ser necesarios para acreditar la participación y/o el logro de habilidades o competencias específicas.

Es importante destacar que la documentación requerida puede variar según el país, la región y la organización específica que esté promoviendo o realizando actividades recreativas. Por lo tanto, es recomendable verificar con la organización correspondiente cuáles son los documentos necesarios para participar en una actividad recreativa específica.

Gráfico 5. Los documentos de afiliación de la recreación pueden variar según el contexto y la organización que esté promoviendo o realizando actividades recreativas,



Fuente: Scopus 2023.

La recreación es muy diversa y varía según la región, el clima y los intereses de las personas (gráfico 6). Algunas de las actividades recreativas más populares en estos países son:

### Estados Unidos

- Deportes: Estados Unidos es conocido por ser un país muy deportivo, y el fútbol americano, el

baloncesto y el béisbol son algunos de los deportes más populares.

- Senderismo y camping: El país cuenta con una gran cantidad de parques nacionales y estatales, así como con una amplia red de senderos y campamentos, que ofrecen oportunidades para disfrutar de la naturaleza.
- Actividades acuáticas: Las playas, los lagos y los ríos de Estados Unidos son ideales para practicar deportes acuáticos como el surf, el kayak, el esquí acuático y la pesca.
- Parques temáticos: Estados Unidos es el hogar de algunos de los parques temáticos más famosos del mundo, como Disney World, Universal Studios y Six Flags.
- Artes y cultura: El país cuenta con una vibrante escena cultural, que incluye museos, galerías de arte, teatros y conciertos.

### **Reino Unido.**

El Reino Unido tiene muchas opciones de recreación para sus habitantes y visitantes. Algunas de las actividades más populares incluyen:

- Visitar museos y galerías de arte: el Reino Unido es famoso por su historia y cultura, por lo que hay

muchos museos y galerías de arte para explorar. Algunos de los más populares incluyen el Museo Británico, la National Gallery y la Tate Modern.

- Practicar deportes: el Reino Unido tiene una gran cantidad de deportes populares, desde el fútbol hasta el cricket y el rugby. También hay muchas oportunidades para practicar deportes al aire libre, como el senderismo, la escalada y el ciclismo.

### **Canadá.**

Canadá es un país que ofrece una gran variedad de opciones para la recreación. Aquí te presento algunas opciones que podrías considerar:

- Esquí y snowboard: Canadá es famosa por sus montañas y sus estaciones de esquí de clase mundial, como Whistler Blackcomb, Banff y Mont Tremblant.
- Senderismo: Hay una gran cantidad de parques naturales y reservas en todo el país que ofrecen senderos para caminatas de todos los niveles, desde caminatas cortas hasta rutas más desafiantes.

- Deportes acuáticos: Canadá cuenta con una gran cantidad de lagos, ríos y costas que ofrecen oportunidades para practicar deportes acuáticos como canotaje, kayak, rafting y surf.

### **Australia.**

Australia es un país conocido por sus hermosas playas, su vida salvaje única y sus vastos paisajes naturales, por lo que hay muchas opciones para la recreación y el entretenimiento en todo el país.

Algunas actividades populares de recreación en Australia incluyen:

- Surf: Australia es famosa por sus olas y playas de surf de clase mundial, lo que la convierte en un destino popular para los surfistas de todo el mundo.
- Senderismo: Australia cuenta con algunos de los senderos para caminatas más impresionantes del mundo, como la caminata del Overland Track en Tasmania, la caminata de Larapinta en el Territorio del Norte y la caminata del Great Ocean Walk en Victoria.
- Observación de vida silvestre: Australia tiene una fauna única y diversa, incluyendo canguros, koalas, wombats, dingos y muchos

otros animales nativos. Hay muchas reservas naturales y parques nacionales en todo el país donde se pueden observar y disfrutar de estas especies.

- Acampar: Australia tiene una gran cantidad de lugares para acampar, desde campamentos en la playa hasta campamentos en el bosque, lo que lo convierte en una opción popular para aquellos que aman la naturaleza y la vida al aire libre.

### **España.**

- Playas: España cuenta con una gran cantidad de playas a lo largo de su costa, desde la Costa del Sol en Andalucía hasta la Costa Brava en Cataluña. Los turistas pueden disfrutar de deportes acuáticos como el surf, el paddleboarding y el windsurf, así como de actividades más relajantes como tomar el sol y nadar.
- Deportes: El fútbol es el deporte más popular en España, y los partidos de fútbol son un gran evento social en todo el país. También son populares el baloncesto, el tenis y el ciclismo.
- Turismo: España cuenta con una rica historia y cultura, y muchos

turistas disfrutaban visitando lugares como la Sagrada Familia en Barcelona, el Museo del Prado en Madrid y la Alhambra en Granada.

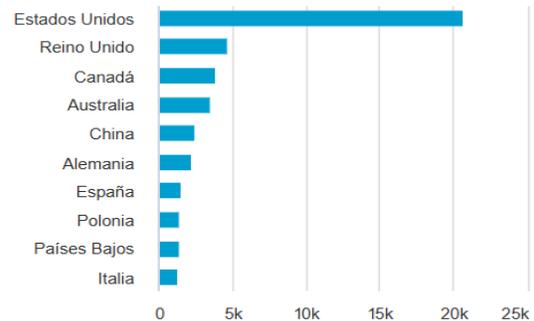
### **China.**

- Deportes: El deporte más popular en China es el fútbol, seguido del baloncesto y el tenis de mesa. También son populares los deportes de combate como el kung fu y el taekwondo.
- Turismo: China cuenta con una rica historia y cultura, y muchos turistas disfrutaban visitando lugares como la Gran Muralla, la Ciudad Prohibida, el Palacio de Verano y el Templo del Cielo en Beijing, el Templo Shaolin en Henan y la Terracota de Guerra en Xi'an.
- Actividades al aire libre: Las actividades al aire libre son populares en las zonas rurales y de montaña de China, como el senderismo, la pesca, el rafting y el ciclismo de montaña.
- Entretenimiento: China tiene una próspera industria de entretenimiento, con una gran cantidad de películas, programas de televisión, teatro y música. El

KTV (karaoke) es también muy popular entre los jóvenes chinos.

### **Gráfico 6.**

La recreación es muy diversa y varía según la región, el clima y los intereses de las personas.



Fuente: Scopus 2023.

Teniendo en cuenta algunos documentos relacionados con diferentes tipos de recreación, a continuación, te brindo algunos ejemplos de documentos y tipos de recreación: (gráfico 7).

Documentos sobre deportes: Estos documentos pueden incluir reglas y regulaciones deportivas, información sobre entrenamiento y nutrición, y estrategias de juego. Los deportes pueden incluir fútbol, baloncesto, tenis, golf, natación, entre otros.

Documentos sobre turismo y viajes: Estos documentos pueden incluir guías de viaje, itinerarios, mapas, y recomendaciones de lugares para visitar. La recreación puede incluir actividades al aire libre, como senderismo, camping,

esquí, y surf, así como también visitas culturales, como museos y monumentos históricos.

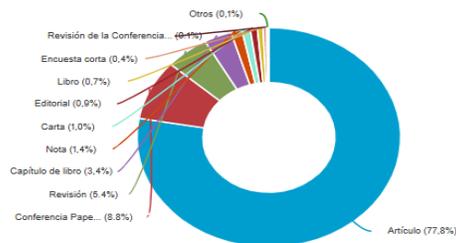
**Documentos sobre música y artes:** Estos documentos pueden incluir partituras, letras de canciones, y guías para la apreciación de las artes. La recreación puede incluir tocar un instrumento musical, cantar, pintar, y asistir a conciertos, exposiciones de arte y teatros.

**Documentos sobre entretenimiento y juegos:** Estos documentos pueden incluir manuales de instrucciones para juegos de mesa, videojuegos y otros juegos de azar. La recreación puede incluir actividades como la lectura de novelas, ver películas y series, y juegos de mesa y cartas.

**Documentos sobre actividades al aire libre:** Estos documentos pueden incluir guías de senderismo, manuales de supervivencia, y recomendaciones para la pesca, la caza y la navegación. La recreación puede incluir actividades como la pesca, la caza, el ciclismo, y la escalada.

Es importante tener en cuenta que estos son solo algunos ejemplos y que hay muchos otros tipos de recreación que pueden estar asociados con diferentes tipos de documentos.

**Gráfico 7. Ejemplos de documentos y tipos de recreación:**



Fuente: Scopus 2023.

La recreación por área temática se refiere a la planificación y organización de actividades recreativas en torno a un tema específico. (Gráfico#8) permite a las personas experimentar una variedad de actividades recreativas relacionadas con un interés o tema en particular, lo que puede ser muy gratificante y enriquecedor.

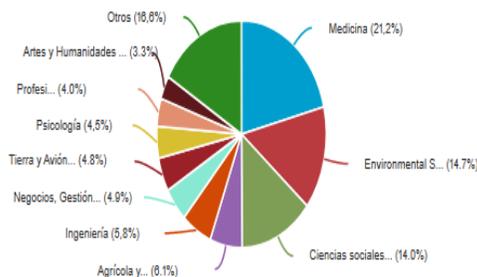
Algunas áreas temáticas populares para la recreación incluyen deportes, artes y cultura, naturaleza, aventura, ciencia y tecnología, historia y patrimonio, entre otros. A continuación, se presentan algunas ideas de actividades recreativas para cada una de estas áreas temáticas:

- Deportes: incluyendo actividades como fútbol, baloncesto, tenis, golf, natación, senderismo, escalada, ciclismo, entre otros.
- Artes y cultura: incluyendo actividades como visitar museos, galerías de arte, asistir a conciertos, teatro, ópera, cine, entre otros.

- Entretenimiento: incluyendo actividades como parques de atracciones, ferias, festivales, concursos, entre otros.
- Viajes y turismo: incluyendo actividades como hacer excursiones, visitar lugares turísticos, explorar nuevos destinos, entre otros.
- Pasatiempos y hobbies: incluyendo actividades como la fotografía, la lectura, la jardinería, la cocina, la música, entre otros.

En cuanto a los "documentos" relacionados con estos tipos de recreación, podrían incluir guías de actividades, folletos turísticos, calendarios de eventos, mapas de rutas, programas de deportes o actividades culturales, entre otros.

Gráfico 8. La recreación por área temática se refiere a la planificación y organización de actividades recreativas en torno a un tema específico.

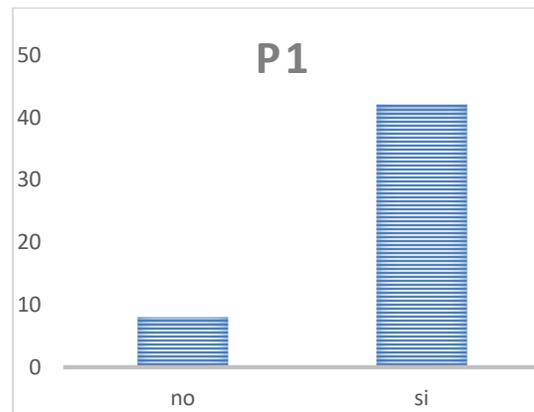


Fuente: Scopus 2023.

## GRÁFICOS DE ENCUESTA:

Gráfico 9.

Con la primera pregunta enunciada en la encuesta buscamos conocer de una forma más exacta sobre el conocimiento de recreación que tienen los estudiantes de Grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.

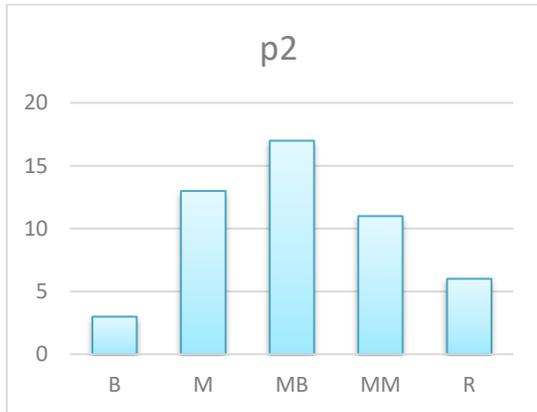


Según el gráfico podemos evidenciar que la gran mayoría de estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera tienen conocimiento previo sobre la conceptualización de la recreación. Lo cual podemos deducir que es un tema que tienen familiarizado y contextualizado a través de las clases de Educación Física Recreación y Deportes de dicha institución.

Gráfico 10.

En la segunda pregunta buscamos como objetivo conocer el impacto que ha tenido la recreación en el ámbito personal

a través de las participaciones recreativas desarrolladas en distintos escenarios de nuestra sociedad.

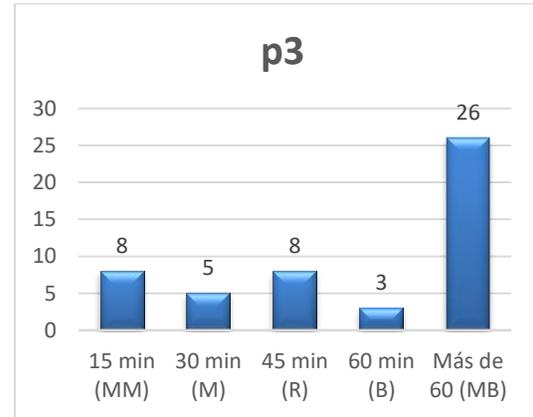


Teniendo en cuenta los resultados de la población estudiantil encuestada, se puede apreciar que hay un conocimiento teórico del tema “recreación” en la Institución Educativa Liceo La Pradera, pero aún no es llevado al desarrollo práctico del conocimiento, ni a la ejecución de la importancia, afirmando casi el 50% de la población estudiantil encuestada. También, es necesario afirmar que encontramos una parte de esta población que ha participado en eventos recreativos poniendo en práctica los conocimientos y la importancia de la recreación.

Gráfico 11.

Con esta pregunta buscamos conocer un poco de los espacios en tiempos que le dedican a la recreación los

estudiantes de grado sexto de La Institución Educativa Liceo la Pradera.

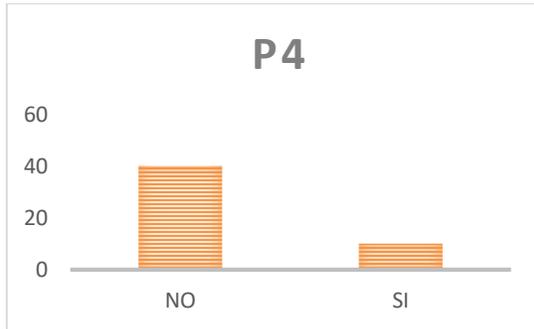


Notablemente la mayoría de estudiantes a los cuales aplicamos las encuestas realizan alrededor de 1 hora o más de actividades recreativas, los días que le dedican a esta es un aspecto favorable pero que a la vez debe ir acompañado por la constancia, ya que no resulta adecuado realizar actividades muy dispersas, la recreación se encarga de activar nuestros neurotransmisores de la felicidad causando recargas de nuevas energías.

Gráfico 12.

Básicamente con esta pregunta buscamos enfatizar en la importancia que tienen los estudiantes encuestados con respecto a los tiempos en que hacen uso de las actividades recreativas, conocer el sentir si el tiempo de dicha práctica es corto, aunque haya demasiado tiempo para el desarrollo de las actividades recreativas,

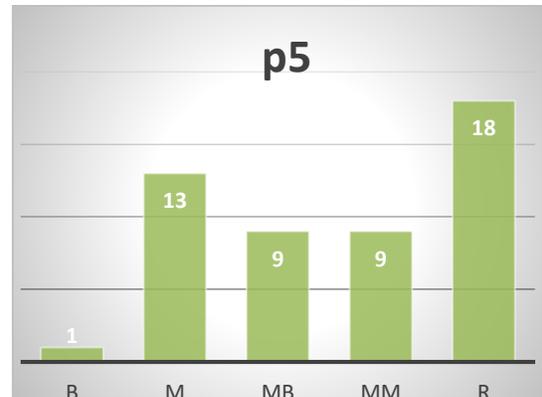
si en realidad, son considerada por parte de ellos como un disfrute.



El 80% de los encuestados respondió negativamente a la pregunta número 4, lo cual nos indica que consideran las actividades recreativas como un espacio poco agradable o inadecuado para el disfrute. Omitiendo por completo la vital importancia que conlleva el espacio para liberar las cargas que trae consigo el día a día. Actividades que permiten un mejoramiento en el bienestar de cada uno y también, el rendimiento académico y conductual de los estudiantes de Grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.

Gráfico 13

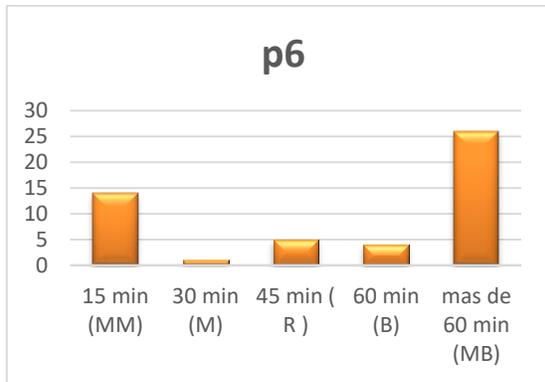
En la respuesta de la pregunta número 5 buscamos conocer a nivel grupal que tan importante es el tiempo de recreación y cuantos días le gustaría hacer uso de ella, respuesta conocida por cada uno de los chicos de grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.



El análisis de este gráfico nos muestra que los estudiantes encuestados tienen opiniones divididas respecto a la intensidad de prácticas hacia las actividades recreativas que les gustaría realizar, debido a que no aspiran a realizar muchas actividades de este tipo. Resultados, que nos lleva a considerar que los estudiantes de grado sexto aun no logran asimilar la incidencia que tiene el aprovechamiento de las actividades recreativas en el desarrollo de sí mismo.

Gráfico 14

Con la estructura de la pregunta sexta ubicada en el orden de la encuesta, buscamos como objetivos conocer el tiempo dedicado hacia las actividades recreativas por fuera del ámbito escolar, de esta manera poder conocer el tiempo invertido de los estudiantes encuestados, si constan de una recreación de activación motriz en tiempo extracurricular.



Al observar estos resultados podemos deducir que un porcentaje de estudiantes encuestados le dedica una hora o más tiempo a la realización de actividades recreativas por fuera de las actividades que se trabajan dentro de la institución educativa. Por otra parte, el resto de estudiantes nos dice que solo le dedican media hora o menos a la realización de éstas, lo cual, nos indica un aspecto negativo y que tenemos que mejorar en el tiempo curricular que se realizan las actividades recreativas.

Gráfico 15

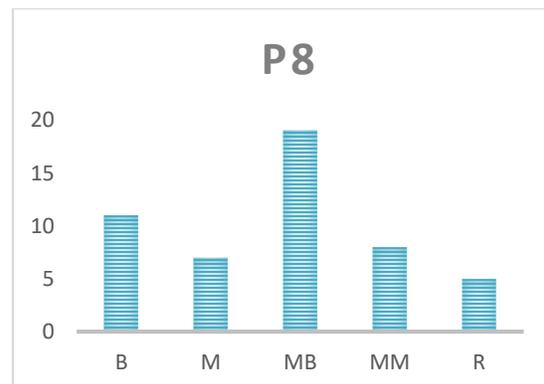
Con esta pregunta número siete buscamos conocer un poco sobre la concepción de la recreación que tienen los estudiantes de grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera, hacia donde es transmitida y en qué edad es considerada la práctica de ella



Analizando los resultados podemos apreciar que, en su mayoría, los estudiantes indican que estas actividades son importantes en todas las edades y cobra gran importancia en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, además, consideran que éstas actividades recreativas tienen una amplia incidencia en la sociedad.

Gráfico 16.

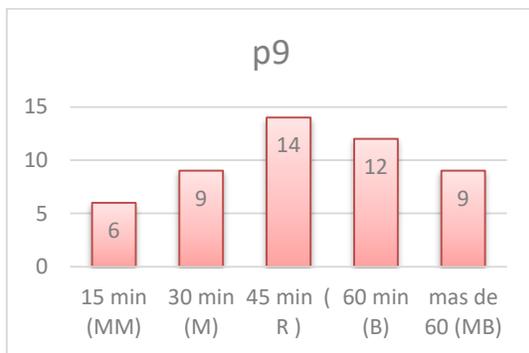
El objetivo de esta pregunta es conocer el impacto de la recreación que tiene por fuera del ámbito curricular, por medio de actividades de recreación que ejecutan los estudiantes encuestados de Grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera.



Este gráfico nos indica que un gran porcentaje de estudiantes dedica un número de días considerable a la práctica de la recreación, lo cual, es muy satisfactorio. Sin embargo, el otro porcentaje dedica una baja cantidad de tiempo a la práctica de la misma, lo cual deducimos que no es considerada tan importante para el uso del tiempo libre.

Gráfico 17

la formulación de la pregunta es estructurada con el pensar de la cantidad de tiempo que dedican los estudiantes del grado encuestado a la práctica de las actividades recreativas y si en realidad cumplen con el tiempo estimado que debemos ejecutar semanalmente como lo dice la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Al reunir los datos expuestos por los estudiantes podemos ver que el mayor número de estudiantes dedican un rango de tiempo por semana a la recreación, el cual va desde 60 minutos o un poco más. De esto podemos inferir que es un número

muy bajo de tiempo en comparación con las recomendaciones estipuladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Gráfico 18.

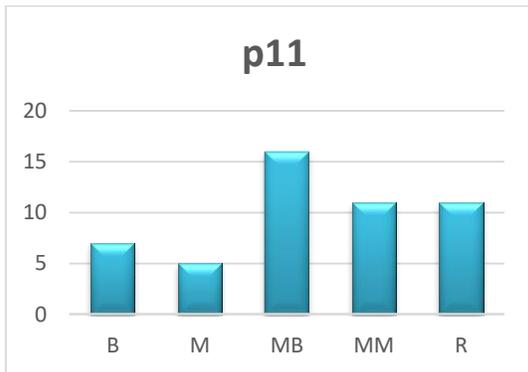
La pregunta decima básicamente consiste en conllevar a los niños de grado sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera hacia la incitación de la buena práctica recreativa y al buen uso de ella como beneficio propio.



A simple vista es claro que el mayor número de estudiantes si realizan actividades físicas - recreativas que le implica un gasto energético mayor a lo que regularmente realizan, lo cual nos indica que conviven en entornos en los que por lo menos se practica deporte o alguna actividad física, sin embargo, la otra parte de estudiantes no realiza nada. De lo cual podemos deducir que a pesar de ser niños de edad baja ya se está viendo reflejado el sedentarismo.

Gráfico 19.

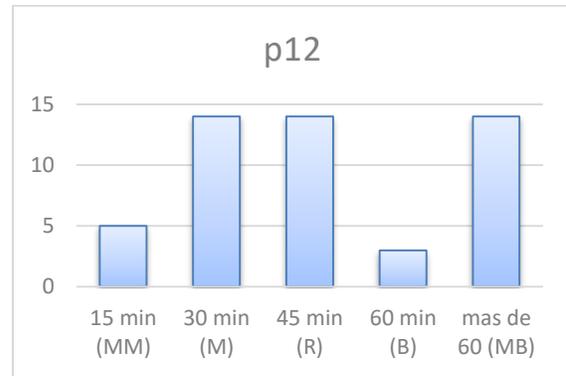
El objetivo de esta pregunta es diagnosticar la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividades recreativas, de este modo hemos planteado esta pregunta con la cual nos suministrarán el número de días que dedican a la implementación de dichas actividades.



Estos resultados que arrojó la encuesta nos hacen visible que los estudiantes no tienen una cantidad de días estipulados para hacer actividad física, sino que esa cantidad es variable pero el rango de días que nos muestra no es poco favorable, ya que es un número muy bajo para la práctica de actividad física.

Gráfico 20

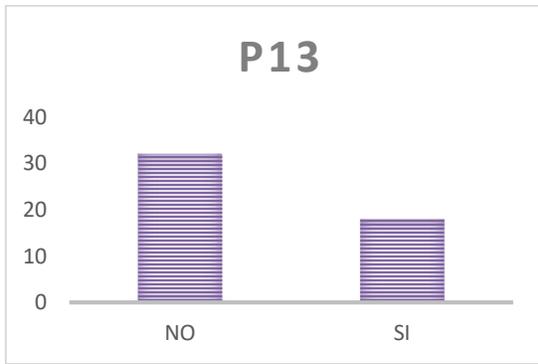
Partiendo de que los estudiantes realizan actividades recreativas o deportivas, con esta pregunta buscamos saber cuánto tiempo les dedican a estas actividades durante un día común.



Según lo establecido en el gráfico podemos inferir que la mayor parte de estudiantes encuestados dedican alrededor de 30 minutos, y otros hasta más de una hora a la práctica de deportes y actividades recreativas. el cual, nos permite sacar un balance regular. Esto debido a que sí realizan actividades recreativas y deportivas, pero no con la intensidad adecuada.

Gráfico 21.

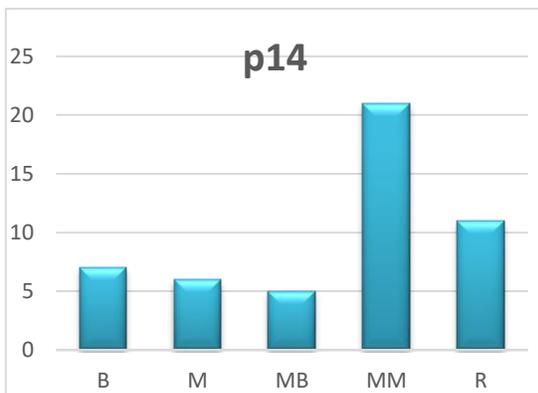
Con esta pregunta buscamos diagnosticar si los estudiantes de Grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera, realizan actividades recreativas moderadas que le impliquen una ligera aceleración de la respiración por lo menos durante 10 minutos consecutivos.



En el análisis de resultado que obtuvimos de las respuestas, mayormente fueron negativas, esto no lleva a deducir que las actividades que realizan en los tiempos dedicados, no son las más adecuadas o por lo menos no se están manejando de la mejor manera para el disfrute y los beneficios de las actividades recreativo- deportivas.

Gráfico 22.

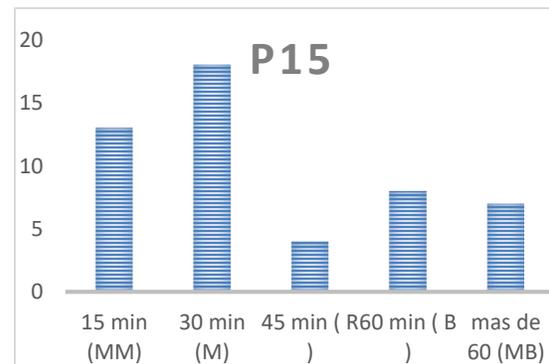
Esta pregunta está basada en identificar durante una semana normal, cuántos días realizan actividades recreativas moderadas durante sus tiempos libres, que nos permita adquirir datos generales.



Según los datos obtenidos, los resultados en los cuales sobresale un pequeño grupo de estudiantes. Sin embargo, el resto de estudiantes nos mostró la baja intensidad de actividades que estos jóvenes realizan y lo cual nos hace reflexionar de la deficiente metodología que es aplicada a las actividades recreativas.

Gráfico 23.

El objetivo de esta pregunta es saber el tiempo que dedican los estudiantes a la realización de actividades recreativas, durante los días que realizan este tipo de actividades.

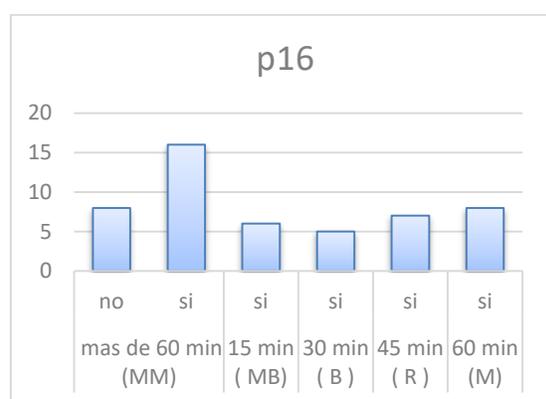


Según los resultados obtenidos, con relación a la intensidad moderada realizada por estudiantes en una semana típica, es evidente la poca cantidad de tiempo implementado en la práctica de actividades recreativas. Según estos resultados los estudiantes gastan alrededor de 30 minutos o menos a la práctica de éstas, lo cual, le da un balance

desfavorable al disfrute del tiempo libre y del ocio.

Gráfico 24

Con Esta pregunta buscamos determinar el tiempo en que los estudiantes pasan sentados durante un día común, que nos aportará en el diagnóstico general en el cual se basa el objetivo de la encuesta.



Al observar los resultados de este gráfico, es notable que la mayoría de estudiantes le dedican gran cantidad de tiempo a quedarse sentados sin realizar ningún tipo de actividad que requiera motricidad en su cuerpo, dando a reconocer que se limitan al simple hecho de quedarse sentados sin el mínimo esfuerzo de realizar actividades que le contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y a realizar actividades que pongan en acción sus habilidades motrices.

## CONCLUSIONES

Conociendo los resultados de artículos científicos publicados a través de la base de datos scopus, el cual parte de 60.282 artículos a nivel mundial hasta el 2023. que en ellos específicamente hablan sobre la recreación. a través de la interpretación de una línea de tiempo el rango con más publicaciones obtenidas está entre el 2017 y 2023 con algunos de los hitos más importantes en los estudios de la recreación. En cuanto a estos artículos los autores más destacados son Sallis James F. con una cantidad de 80 publicación registrada en esta base de datos y en segundo lugar está el investigador Giles – Corti B. con un total de 68 artículos publicados. De los gráficos se pudo apreciar que el país que más aporta en publicaciones de artículos científicos sobre la recreación según la base de datos scopus es estados unidos mostrándose registrada en los datos estadísticos con más de 20k en publicaciones de artículos científicos relacionados con la recreación, quedando en segundo lugar reino unido con una aproximación de 4k en publicaciones de este tipo y Canadá en tercer lugar estando por debajo de los 3,5k de publicidad con respecto a esta temática.

Conociendo los resultados de las encuestas realizadas a los estudiantes de grado Sexto de la Institución Educativa Liceo la Pradera pudimos conocer que los jóvenes en su mayoría tienen conocimientos de lo que es la recreación y de la importancia que hay al hacer buen uso de ella. Pese a ello, los estudiantes en su mayoría optan por darle mal uso al aprovechamiento del tiempo libre, según los datos obtenidos a través de la tabulación de la encuesta en general.

A modo de cierre general, a través de este artículo conocimos la importancia de las prácticas recreativas desde distintas teorías manejadas por diferentes autores en diferentes partes del mundo, pudimos llevarlo a cabo a una población estudiantil, donde utilizamos 50 estudiantes de grado sexto, que a través de una encuesta fueron utilizados como modelos para una recolección de datos que nos brindaron certeza y credibilidad del tema desarrollado, con las respuestas de 16 preguntas cerradas, donde solo se abarcó el tema de la recreación mirado en distintos espacios de la sociedad, tanto dentro como fuera de la institución. Aquí, pudimos observar que los estudiantes tienen conocimientos del tema a tratado y su vital importancia en la práctica de la misma,

pero también reconocieron a través de los resultados que en su mayoría no le dan el uso ni el tiempo estipulado para el beneficio propio y óptimo para nuestra salud.

## 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. *Retos*, 48, 190-196.  
doi:10.47197/retos.v48.96793
- Carreño-Cardozo, J. M., Rodríguez-Cortés, A. B., & Gutiérrez-Africano, P. (2014). Guidelines for the intervention of recreation at school. *Magis*, 6(13), 83-97.  
doi:10.11144/Javeriana.M6-13.LIRE
- Gamboa-Cacedo, G. -. (2022). Corporate actions in human welfare: Resignifying recreation (EFRYD). *TECHNO Review. International Technology, Science and Society Review / Revista Internacional De Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 11 doi:10.37467/revtechno.v11.4454

- Mercado, A. (2018). Urban patches of valparaíso: Reinterpretation of leisure as an urban practice. *AUS*, (24), 34-45. doi:10.4206/aus.2018.n24-0
- Monguillot, M., Tarragó, R., Aznar, M., González-Arévalo, C., & Iglesias, X. (2023). Teachers' perceptions of physical education teaching in post-pandemic spain. *Retos*, 47, 258-267. doi:10.47197/retos.v47.95220
- Oviedo, P. M. (2004). La docencia como recreación y construcción del conocimiento sentido pedagógico de la investigación en el aula. *Perfiles Educativos*, 26(105-106)
- Rodríguez, A. (2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 4(2), 0.
- Carmen Giménez Morte, M. (2020). A recreation experience in the educational area of l'après-midi d'un faune de mallarmé, debussy, nijinsky, and bakst.
- Ramírez Tigrero, E. L., & Orrala Tomalá, M. E. (2022). *La importancia de la recreación en el proceso de aprendizaje* (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2022).
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., Guillen Pereira, L., & Pérez Bravo, D. D. (2019). Emprendimientos deportivos: Caso Subregión Sabana, Departamento de Sucre, Colombia (Sport entrepreneurship: Sub-region Sabana, Department of Sucre, Colombia). *Retos*, 35, 140–146. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64124>.