

RECREACIÓN, SALUD y UNIVERSIDAD

*Fundamentos Teóricos de un Modelo Integrador
para la Calidaá de Vida Estudiantil*



El libro **RECREACIÓN, SALUD Y UNIVERSIDAD: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE UN MODELO INTEGRADOR PARA LA CALIDAD DE VIDA ESTUDIANTIL** está avalado por un sistema de evaluación por pares doble ciego, también conocido en inglés como sistemas “*double-blind paper review*” registrados en la base de datos de la **EDITORIAL CIENCIA DIGITAL** con registro en la Cámara Ecuatoriana del Libros No.663 para la revisión de libros, capítulos de libros o compilación.

ISBN_978-9942-595-02-7

Primera edición, noviembre 2025

Edición con fines didácticos

Coeditado e impreso en Ambato - Ecuador

El libro que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Editorial Ciencia Digital**.

El libro queda en propiedad de la editorial y por tanto su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Editorial Ciencia Digital**.



Jardín Ambateño, Ambato, Ecuador

Teléfono: 0998235485 – 032-511262

Publicación:

w: www.cienciadigitaleditorial.com

w: <http://libros.cienciadigital.org/index.php/CienciaDigitalEditorial>

e: luisefrainvelastegui@cienciadigital.org

AUTORES

AUTORES

-  **Wilson Ramon Chala Palacios**
(Investigador independiente)
-  **Fabian Andres Contreras Jauregui**
(Universidad del Atlántico)
-  **Antonio Campo Peña**
(Universidad del Atlántico)
-  **Jean Carlos Rosales**
(Universidad del Atlántico)

**CIENCIA DIGITAL EDITORIAL**

La **Editorial Ciencia Digital**, creada por Dr.C. Efraín Velasteguí López PhD. en 2017, está inscrita en la Cámara Ecuatoriana del Libro con registro editorial No. 663.

El **objetivo** fundamental de la **Editorial Ciencia Digital** es un observatorio y lugar de intercambio de referencia en relación con la investigación, la didáctica y la práctica artística de la escritura. Reivindica a un tiempo los espacios tradicionales para el texto y la experimentación con los nuevos lenguajes, haciendo de puente entre las distintas sensibilidades y concepciones de la literatura.

El acceso libre y universal a la cultura es un valor que promueve Editorial Ciencia Digital a las nuevas tecnologías esta difusión tiene un alcance global. Muchas de nuestras actividades están enfocadas en este sentido, como la biblioteca digital, las publicaciones digitales, a la investigación y el desarrollo.

Desde su creación, la Editorial Ciencia Digital ha venido desarrollando una intensa actividad abarcando las siguientes áreas:

- Edición de libros y capítulos de libros
- Memoria de congresos científicos
- Red de Investigación

Editorial de las revistas indexadas en Latindex 2.0 y en diferentes bases de datos y repositorios: **Ciencia Digital** (ISSN 2602-8085), **Visionario Digital** (ISSN 2602-8506), **Explorador Digital** (ISSN 2661-6831), **Conciencia Digital** (ISSN 2600-5859), **Anatomía Digital** (ISSN 2697-3391) & **Alfa Publicaciones** (ISSN 2773-7330).



ISBN: 978-9942-595-02-7



ISBN: 978-9942-595-02-7 Versión Electrónica

-  Los aportes para la publicación de esta obra, está constituido por la experiencia de los investigadores

EDITORIAL REVISTA CIENCIA DIGITAL



 Efraín Velasteguí López¹

Contacto: Ciencia Digital, Jardín Ambateño, Ambato- Ecuador

Teléfono: 0998235485 - 032511262

Publicación:

w: www.cienciadigitaleditorial.come: luisefrainvelastegui@cienciadigital.org

Editora Ejecutiva

Dr. Tatiana Carrasco R.

Director General

Dr.C. Efraín Velasteguí PhD.

¹ **Efraín Velasteguí López:** Magister en Tecnología de la Información y Multimedia Educativa, Magister en Docencia y Currículo para la Educación Superior, Doctor (**PhD**) en Ciencia Pedagógicas por la Universidad de Matanza Camilo Cien Fuegos Cuba, cuenta con más de 120 publicaciones en revista indexadas en Latindex y Scopus, 21 ponencias a nivel nacional e internacional, 16 libros con ISBN, en multimedia educativa registrada en la cámara ecuatoriano del libro, tres patente de la marca Ciencia Digital, Acreditación en la categorización de investigadores nacionales y extranjeros Registro REG-INV-18-02074, Director, editor de las revistas indexadas en Latindex Catalogo 2.0, Ciencia Digital, Visionario Digital, Explorador Digital, Conciencia Digital, Anatomía Digital, Alfa Publicaciones y editorial Ciencia Digital registro editorial No 663. Cámara Ecuatoriana del libro director de la Red de Investigación Ciencia Digital, emitido mediante Acuerdo Nro. SENESCYT-2018-040, con número de registro REG-RED-18-0063

**EJEMPLAR GRATUITO
PROHIBIDA SU VENTA**

El “copyright” y todos los derechos de propiedad intelectual y/o industrial sobre el contenido de esta edición son propiedad de CDE. No está permitida la reproducción total y/o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, por fotocopia o por registro u otros medios, salvo cuando se realice con fines académicos o científicos y estrictamente no comerciales y gratuitos, debiendo citar en todo caso a la editorial.

RESUMEN

La presente obra desarrolla un análisis teórico y conceptual sobre la recreación como una acción integradora orientada a la optimización de la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla, Colombia. Partiendo de una visión holística del ser humano, el estudio reconoce la recreación como un componente esencial del desarrollo biopsicosocial, capaz de articular dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales en el contexto de la educación superior.

A través de una revisión exhaustiva de fundamentos teóricos, enfoques filosóficos, antecedentes investigativos nacionales e internacionales y bases legales, se construye un modelo teórico que concibe la recreación no solo como una actividad complementaria, sino como una estrategia pedagógica integradora para la formación integral del estudiante universitario. El modelo propuesto enfatiza elementos clave como la motivación, la creatividad, la cooperación, el liderazgo y la espontaneidad, los cuales inciden directamente en la calidad de vida y en la adopción de estilos de vida saludables.

Los hallazgos teóricos permiten evidenciar que la recreación contribuye significativamente al bienestar psicológico, fisiológico, social y ambiental del estudiante, favoreciendo la autorrealización, el equilibrio emocional, la convivencia y el uso adecuado del tiempo libre. Finalmente, la obra plantea conclusiones y recomendaciones orientadas al fortalecimiento de políticas institucionales, prácticas pedagógicas y programas de bienestar universitario que integren la recreación como eje estratégico de la calidad de vida estudiantil.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	10
PROLOGO.....	12
CAPITULO I.....	14
PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	14
CAPITULO II	22
MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL	22
CAPITULO III	48
MARCO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
CAPITULO IV.....	59
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59
CAPITULO V.....	127
MODELO UNI-VITAL RECREACIÓN, SALUD Y UNIVERSIDAD EN UN SISTEMA INTEGRADOR DE CALIDAD DE VIDA	127

INTRODUCCIÓN

La educación superior contemporánea se encuentra inmersa en un escenario de profundas transformaciones sociales, culturales y tecnológicas que demandan nuevas formas de comprender la formación integral del estudiante universitario. En este contexto, la universidad no solo está llamada a transmitir conocimientos científicos y profesionales, sino también a propiciar condiciones que favorezcan el bienestar físico, psicológico y social de quienes transitan por ella. La calidad de vida del estudiante universitario se convierte así en un eje estratégico para garantizar procesos formativos significativos, sostenibles y humanizantes.

Dentro de esta perspectiva, la recreación adquiere un papel relevante como acción pedagógica y social capaz de responder a las demandas biopsicosociales propias de la vida universitaria. No obstante, pese a su importancia, la recreación ha sido históricamente relegada a un segundo plano, limitada a actividades aisladas, deportivas o extracurriculares, sin una integración real y sistemática en los procesos educativos. Esta situación ha generado una brecha entre el potencial formativo de la recreación y su aplicación efectiva como herramienta para el mejoramiento de la condición de vida saludable en los estudiantes.

La presente obra surge de la necesidad de repensar la recreación desde una visión teórica, crítica e integradora, reconociéndola como un medio idóneo para articular el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del estudiante universitario. En este sentido, se propone un modelo teórico orientado a la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable, tomando como referencia el contexto de las instituciones de educación superior de la ciudad de Barranquilla, Colombia.

El texto se fundamenta en una sólida revisión de enfoques teóricos contemporáneos, antecedentes investigativos relevantes y bases filosóficas que permiten comprender la recreación como una construcción histórica y social, estrechamente vinculada a la calidad de vida y al desarrollo humano integral. Asimismo, se analizan los principios, elementos integradores y beneficios de la

recreación, destacando su incidencia positiva en la motivación, la creatividad, la cooperación, el liderazgo y la autorrealización del estudiante.

e igual manera, la obra incorpora un análisis del marco legal que respalda la recreación como derecho fundamental y necesidad básica del ser humano, reafirmando la responsabilidad del Estado y de las instituciones educativas en su promoción y fortalecimiento. Desde esta óptica, la recreación se concibe no solo como un complemento del proceso educativo, sino como un componente esencial de la formación integral y del bienestar universitario.

Finalmente, esta introducción invita al lector a reflexionar sobre la necesidad de transformar las prácticas educativas tradicionales, incorporando la recreación como una estrategia pedagógica innovadora que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida estudiantil y a la construcción de una universidad más humana, inclusiva y comprometida con el desarrollo integral de sus estudiantes.

PROLOGO

Hablar de recreación en el ámbito universitario implica adentrarse en una dimensión del desarrollo humano que, aunque inherente a la naturaleza del ser humano, ha sido subvalorada dentro de los sistemas educativos formales. Tradicionalmente, la educación superior ha privilegiado los aspectos cognitivos y académicos, dejando en un segundo plano aquellas experiencias formativas que promueven el bienestar emocional, la socialización, la creatividad y el equilibrio integral del individuo. Esta obra se inscribe precisamente en el esfuerzo por resignificar la recreación como un componente esencial del proceso educativo universitario.

El libro *Recreación, Salud y Universidad: Fundamentos Teóricos de un Modelo Integrador para la Calidad de Vida Estudiantil* representa un aporte académico de gran relevancia, al proponer una visión sistemática y fundamentada de la recreación como acción integradora orientada al mejoramiento de la condición de vida saludable en estudiantes universitarios. Los autores logran articular de manera coherente los aportes teóricos de diversas disciplinas educación, psicología, sociología y ciencias del deporte para construir un modelo que responde a las exigencias actuales de la educación superior.

Lo largo de la obra, se evidencia un compromiso con la formación integral del estudiante, entendida como un proceso que trasciende la adquisición de conocimientos y se orienta hacia el desarrollo pleno del ser humano. La recreación es presentada como un espacio de encuentro, aprendizaje y transformación, donde el estudiante puede fortalecer su autonomía, autoestima, sentido de pertenencia y responsabilidad social, elementos indispensables para una vida universitaria saludable y equilibrada.

Este texto invita a docentes, investigadores, gestores educativos y responsables de programas de bienestar universitario a repensar sus prácticas y concepciones sobre la recreación. Más que una actividad complementaria, la recreación es asumida aquí como una estrategia pedagógica con capacidad de integrar saberes, promover valores y contribuir de manera significativa a la calidad de vida estudiantil.

El valor de esta obra radica no solo en su rigor teórico, sino también en su pertinencia social y educativa. En un mundo marcado por el estrés académico, el sedentarismo y la fragmentación social, el modelo teórico propuesto se presenta como una alternativa viable y necesaria para humanizar la educación superior y fortalecer el bienestar integral de los estudiantes.

Este prólogo, por tanto, es una invitación a la lectura reflexiva y crítica de un texto que aporta fundamentos sólidos para comprender la recreación como una vía legítima y necesaria para la construcción de universidades más saludables, inclusivas y comprometidas con el desarrollo humano integral.

Ph. D. Jose Orlando Hernandez Gamboa

Docente de Planta

Universidad de Pamplona



CAPITULO I

PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Planteamiento del Problema

En el presente capítulo se establece la importancia que la recreación tiene como acción integradora, que permita optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes, de las universidades de la ciudad de Barranquilla Colombia. Teniendo como eje de partida, la visión integral de aprendizaje bajo un contexto recreativo, asociado con las actividades propias del estudiante en el entorno institucional y social, mediante actitudes físicas y cognitivas, permitiendo una buena orientación de su tiempo libre, en la búsqueda de una buena condición física y mental, lo que por supuesto le conducirá hacia al mejoramiento de su condición de vida saludable.

Al respecto, la recreación en la actualidad a nivel mundial se considera la acción física, que supera la actuación del docente en la búsqueda por avanzar en la elaboración de modelos pedagógicos y didácticos alternativos, sobre aquellos que tradicionalmente han orientado la práctica de actividades físicas en las instituciones educativas, enfocándose en complementar el carácter formativo de la educación.

En este contexto, es importante destacar de acuerdo con Vera (1999) citada por Acosta (2012), que la recreación fomenta las relaciones autónomas expresadas en el sentir, expresión y comunicación, logrando producir en quiénes la realizan emociones primarias, así como espontáneas apoyadas en la motivación y la creatividad, lo cual permite crear capacidades de socialización y cooperación, elevando a su vez las capacidades básicas motrices y cognitivas.

En atención a lo señalado Vera (2002), enfatiza que la recreación constituye un factor decisivo, para enriquecer o empobrecer el desarrollo humano en la búsqueda de una mejor calidad de vida. Por lo tanto, a mayores posibilidades de expresión y satisfacción, el estudiante logra mayores posibilidades de socialización, de trabajo en equipo y autonomía en el aprendizaje educativo y en su quehacer diario, lo que permite organizar esquemas cognitivos que incluyan nuevos conceptos en la interacción del educando con su medio.

Desde esta perspectiva, lo planteado por Waichman (2010), toma vigencia al manifestar que la mente en el sujeto, puede concebirse inmersa en un proceso

de desarrollo, es decir el desarrollo del hombre no debe reducirse a paradigmas establecidos, por el contrario, debe estar contextualizada en espacios sociales, culturales y recreativos que le permite su trascendencia hacia acciones multifactoriales, que incidan de manera satisfactoria en su calidad de vida.

Por lo tanto, se hace necesario que los estudiantes desde su ámbito educativo, asuman la recreación como una actividad cotidiana, donde pueda actuar como mediadora de sus procesos cognitivo y psicosocial, supliendo de esta manera sus demandas biopsicosociales, atendiendo un enfoque de integralidad en la búsqueda de lograr una buena condición de vida saludable. Lo anterior, se fundamenta en lo planteado por Vygotsky (1989), quien manifiesta que, para resolver la tensión el estudiante a través de la recreación entra a un mundo donde pueda desarrollar su creatividad, e imaginación constituyendo un nuevo proceso psicológico para él.

En tal sentido, al hacer énfasis en la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable, en estudiantes universitarios, el investigador centra su interés en darle impulso, como una actividad que permita detectar necesidades biopsicosociales para la inmediata formación como ser humano, sin perder de vista el mejoramiento de su calidad de vida. Por lo cual la recreación puede ser manejada con referentes didácticos pedagógicos, que expresen criterios de actitud crítica, autonomía de valores, sentido de crecimiento personal y profesional lo que permitirá alcanzar el desarrollo pleno e integral que involucre capacidad motora, relaciones sociales, y hábitos de salud como factores de vital importancia para la calidad de vida en los estudiantes universitarios.

De igual manera Acosta (2012), expresa que, a través de la recreación, se pueden utilizar técnicas o métodos terapéuticos, capaces de lograr el equilibrio del ser humano desde el punto de vista biológico y psicológico. En el caso de los estudiantes su participación en actividades recreativas, representa una conducta seria hacia la vida, donde se manifiesta alegría, autorrealización, autoestima y autoconfianza, razón por la cual la recreación mantiene un valor psicológico en las relaciones primarias y secundarias del educando, desde el punto de vista del

valor social y de su salud, generando su enriquecimiento como ciudadano comunicativo e interesado en sí mismo y en su calidad de vida.

Por otra parte, se visualiza, como en ocasiones los docentes de educación física, en su acción práctica, manejan alternativas pedagógicas, donde no se hace énfasis en esa acción integradora de la recreación, que permitan enfocarla como un modelo global que aporte resultados obvios, donde el estudiante de educación universitaria, vea la recreación como una actividad enfocada desde el ámbito educativo.

Consecuentemente se observa en las universidades de Barraquilla, Colombia, lugar donde se desarrolla la investigación, que éstas en la actualidad a nivel educativo han experimentado cambios profundos, los cuales no se han tomado en cuenta para consolidarla como un área con rigor científico y pedagógico, la cual conlleve a un aprendizaje sistemático orientado hacia el cuidado de los dominios intelectual, cognoscitivo, físicos y socio-afectivo de los estudiantes en las instituciones de educación superior de la citada región Colombiana, en la búsqueda de mejorar su calidad de vida como ser humano.

Del mismo modo, se puede enfatizar que, en Colombia, a pesar de los esfuerzos hechos por los docentes de educación física y coordinadores responsables de las actividades recreativas en las instituciones universitarias, se viene observando según percepción del investigador quien labora en una de ellas, específicamente en la cátedra de recreación que a pesar de presentarse estímulos para mejorar la práctica de la recreación en estas, aún persisten debilidades en la motivación, lo cual se traduce en poca participación e integración de los alumnos por estas actividades.

De hecho, la situación referenciada, parece ser una constante en las universidades de esta región del Atlántico, donde según el investigador se devela escaso interés de los estudiantes hacia la recreación, observándose pérdida de interés por la práctica recreativa y prevaleciendo la realización de actividades deportivas como el fútbol y el baloncesto. Así mismo también se observa poco interés de algunos docentes de educación físicos y de las otras disciplinas deportivas, los cuales muy poco utilizan la recreación como instrumento de integración pedagógica, notándose que solo el docente que dicta la cátedra

recreación, manifiestan alta disponibilidad para afianzar la práctica de esta área en los estudiantes universitarios.

De igual importancia, al circunscribirse, esta temática investigativa en el aspecto recreativo desde una visión educativa según su realidad, y como parte importante de la educación se pudiese enfatizar que si a nivel universitario se le diera

una mayor importancia a la recreación, probablemente se podía lograr un estudiante más íntegro y participativo, en un mundo caracterizado por los cambios socio educativos, que rigen hoy día nuestra sociedad, lo que indudablemente le ayudaría a mejorar su calidad de vida como ser humano.

En síntesis, la recreación como estrategia didáctica para alcanzar aprendizajes efectivos en los estudiantes, pudiese contribuir a minimizar niveles de aburrimiento y estados de ansiedad en la búsqueda de alcanzar la integración definitiva, que propicie el mejoramiento de su calidad de vida en ellos. Considerando la situación planteada, el autor de la investigación considera necesario plantear las siguientes interrogantes.

¿Cómo un modelo teórico puede orientar la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia?

¿Cómo los elementos integradores de la recreación ayudan a optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia?

¿De qué manera los principios básicos que sustentan la recreación como actividad física y mental permiten optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia?

¿Cómo los beneficios ofrecidos por la recreación como acción integradora ayudaran en la optimización de la condición de vida saludable en los estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Generar un modelo teórico orientado en la recreación como acción integradora para la optimización de la condición de vida saludable en los estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia.

Objetivos Específicos

Describir los elementos integradores de la recreación que permitan optimizar la condición de vida saludable en estudiantes las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia. Clasificar.

Clasificar los principios básicos que sustentan la recreación como actividad física y mental para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia.

Identificar los beneficios la recreación para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia.

Diseñar un modelo teórico orientado en la recreación como acción integradora en la optimización de la condición de vida saludable en los estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Justificación

Es importante destacar, que las estrategias recreativas que puedan ser aplicadas por los docentes durante sus actividades académicas, requieren de un proceso sistemático centrado en métodos y técnicas constructivistas que garanticen procesos colaborativos y socializadores, apoyados en recursos dependiendo de la particularidad de la recreación como acción integradora en los procesos de enseñanza aprendizaje en los estudiantes universitarios.

De igual manera, se considera de vital importancia enfatizar que las actividades Recreativas apoyadas en la pedagogía, permitirá crear condiciones que garanticen un pensamiento creativo y crítico en el estudiante, lo cual les permitirá elevar su capacidad cognitiva y física, como elementos esenciales para

motivarles a su participación en dichas actividades en la búsqueda de mejorar su control emocional y biológico.

En atención a lo referenciado, se hacen necesarias propuestas de investigación sobre recreación a nivel universitario, que brinden al docente de educación física de estas organizaciones nociones metodológicas para mejorar la praxis pedagógica, a través de un área tan importante para el desarrollo humano integral, como lo representa la recreación en todas sus manifestaciones, la cual pudiese ayudar al estudiante universitario a mejorar su calidad de vida, partiendo de sus propias experiencias a través de la optimización de su tiempo libre.

En concordancia con lo expresado, es importante destacar como la investigación, busca generar un modelo teórico que permita presentar la recreación como una acción integradora, para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, ayudándoles a elevar el interés y motivación durante su recorrido hacia su formación profesional. Razones de importancia teórica, ya que al presentarse y analizar los elementos integradores de la recreación, tomando como perspectiva los diversos enfoques teóricos y prácticos planteados por diferentes autores, brindan relevancia al estudio

En tal sentido, la investigación se justifica teóricamente, al hacerse énfasis en diferentes aproximaciones conceptuales sobre, recreación y condición de vida saludable, desde la percepción de las teorías contemporáneas de la recreación como modelo educativo, las cuales ubican esta actividad en diferentes momentos de la historia de la humanidad, enfatizando todas con fundamentos irrefutables como una actividad construida en el devenir tiempos.

Así mismo, desde el punto de vista social en las universidades de Barranquilla, al tomar en consideración la importancia que la recreación tiene para el ser humano desde su punto de vista físico y cognitivo, por supuesto representa un aporte esencial para establecer con precisión su importancia en la ocupación del tiempo libre, propiciando el desarrollo biopsicosocial, lo que también de manera precisa logrará optimizar la condición de vida saludable del estudiante universitario

No obstante, desde el punto de vista pedagógico, según Acosta (2012), se puede definir la recreación como educación para el tiempo libre, ya que desde esta óptica educativa puede ser considerada un subsistema de educación no formal, por lo cual supone una organización, métodos específicos, objetivos precisos y docentes especializados para optimizar la calidad de vida en los estudiantes.

También la investigación se justifica, desde el punto de vista metodológico, ya que aportó instrumentos para dar precisión estadística a los diferentes criterios que se manejen sobre los aspectos relacionados con la recreación y la calidad de vida, los cuáles pueden ser aplicados en otras investigaciones vinculadas con las variables que se estudian.

Por último, el estudio se justifica desde el punto de vista práctico, al ofrecer una propuesta que permita enfocar la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las universidades la ciudad de Barranquilla Colombia, así mismo permitirá integrar las actividades pedagógicas y prácticas como beneficios directo para una buena formación integral del alumno, obteniendo grandes aportes para mejorar su calidad de vida.

En relación con la investigación; recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes, el escenario donde esta se realizará, se circunscribe en las universidades de la ciudad de Barranquilla Colombia.

The page features decorative geometric patterns in the corners. The top-left corner has a large dark blue chevron pointing down and to the right, with a smaller light blue chevron above it. The bottom-right corner has several dark blue and light blue diagonal bars of varying lengths and orientations.

CAPITULO II

MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

En el presente capítulo se presentan aspectos teóricos conceptuales, que le dan sustento a la investigación sobre; modelo teórico para la orientación de la recreación como acción integradora hacia la optimización en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de Barranquilla, Colombia. En tal sentido, se presentan elementos aportados por autores sobre la temática, de la recreación para optimizar la condición de vida saludable en el ser humano.

De igual modo, se hace referencia a diversas investigaciones relacionadas con el tema de estudio, las cuales servirán como antecedentes previos en relación con las variables presentadas. Es de observarse, que las investigaciones en el campo de la recreación como aspecto fundamental para mejorar la calidad de vida en el estudiante universitario, permitirán estructurar referentes teóricos para consolidar conceptualmente este estudio. Seguidamente se presentan antecedentes enmarcados en similar temática con la investigación a desarrollar.

Antecedentes de la Investigación

A continuación, se presentan resultados de estudios que servirán como sustento para el desarrollo del trabajo, relacionadas con la recreación y condición de vida saludable. A continuación, se presentan algunas investigaciones sobre la referida temática.

Referentes Internacionales

En primer lugar, se cita a Marcano (2013), quien en su trabajo: “estrategias para promover la actividad física, el deporte y la recreación para un mejor rendimiento académico de los estudiantes universitarios”, para optar al título de doctor en educación. Planteó el objetivo general, de diseñar estrategias que promuevan la actividad física el deporte y la recreación para lograr un mejor rendimiento académico en los estudiantes de la universidad de Yacambu del Estado Lara, Venezuela.

De igual modo tuvo como objetivos específicos; analizar las bases teóricas y legales que sustentan la investigación; determinar las causas que generan la falta de prácticas de actividades físicas, deportivas y recreativas en los estudiantes de la universidad; desarrollando un conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas que permitan un mejor rendimiento académico en los

estudiantes universitarios. Para tal fin, se analizaron los aspectos teóricos conceptuales que guardan relación con la actividad física y la recreación.

El trabajo estuvo enmarcado en una investigación descriptiva con diseño de campo y análisis documental basado en la técnica del fichaje, la entrevista no estructurada y el cuestionario. Como conclusión la investigación, proporcionó a los estudiantes de la universidad y a los docentes de estas áreas de vital importancia para mejorar la salud, los medios necesarios para la promoción de campañas por todas partes, a fin de difundir informaciones sobre los beneficios y aportes personales que se obtienen con la práctica de ejercicios físicos, lo que indudablemente ayudará a mejorar el rendimiento académico del estudiante de educación superior en la referida institución.

A este respecto, la presente investigación, sirve de aporte al estudio sobre; un modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla, Colombia, ya que en el mismo se sugiere la utilización de estrategias para promover la actividad física y la recreación, basada en la promoción del buen uso del tiempo libre, en la búsqueda de una mejor calidad de vida, lo que indudablemente aportará grandes beneficios al mejoramiento de la salud y por ende a sus actividades académicas.

En segundo lugar, se citó a Chávez (2012) quien, en su investigación titulada, “La lúdica integradora de la pedagogía de la educación física”, el cual fue realizado para obtener el grado de doctor en ciencias de la educación en la universidad Dr. Rafael Bellosó Chacín. Maracaibo Venezuela Este estudio tuvo como propósito analizar las actividades lúdicas y recreativas como una acción integradora en la pedagogía de la educación física, con el fin de ofrecer lineamientos que den respuesta a la formación del estudiante.

El estudio se ubicó en una investigación descriptiva de campo, con un diseño no experimental-transeccional, con una muestra de 363 estudiantes y 45 docentes. La técnica para la recolección de los datos fue el cuestionario dirigido a los docentes estructurado con una escala tipo Likert; asimismo, una guía de observación para los estudiantes. La validez del instrumento fue hecha por

especialistas, en materia de sus contenidos, y la confiabilidad se calculó mediante con el criterio de Alfa Cronbach, con un resultado de 0.8, considerado confiable.

Se concluyó, que al analizar las actividades lúdicas como elemento integrador del aprendizaje de educación física, se devela que las actividades lúdicas y los elementos integradores de la pedagogía respaldan la educación física, sin embargo, las estrategias pueden mejorarse en cuanto a los métodos y técnicas.

El estudio descrito, se considera significativo para la investigación al asumir con claridad que por medio de la recreación por ser una actividad motivante, influye decisivamente en el aprendizaje, por lo cual resulta aconsejable su aplicación de manera positiva en el fortalecimiento de la percepción y aprensión de valencias físicas básicas, para el control del esquema corporal, resultando además favorable para mejorar la salud física y cognitiva del estudiante universitario, al contribuir esta área física específica, como complemento de la formación integral del mismo, lo que ayudará significativamente a optimizar su condición de vida saludable.

En otro orden de atención como tercer referente, se cita la investigación de Arráez Rodríguez (2014). En la investigación denominada “La Recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre”, tesis para obtener el grado de doctor en educación en la Universidad de Córdoba Argentina El presente estudio tuvo como propósito concientizar sobre la importancia de la recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre, esto con el fin de mejorar la calidad de la enseñanza y lograr aprendizajes asertivos; es necesario que todos los docentes manejen las diferentes áreas de la Recreación, además de ser capaces de poner a funcionar su creatividad, para programar una variedad de actividades adaptadas al grupo etario que está bajo su tutela.

Se debe tener claro que las actividades recreativas, no sólo deben ser impartidas por los Especialistas o Docentes de Educación Física, también los docentes de Educación integral deben ser capacitados para asumir ese rol, ya que los alumnos pasan el mayor tiempo de estudios con ellos y no todo ese tiempo debe ser libros y cuadernos.

Los resultados de esta investigación, permitieron abordar la recreación como la acción educativa integradora, como parte del subsistema de Educación, para optimizar espacios de tiempo libre dentro y fuera de las instituciones educativas. Por lo cual, desde la hermenéutica de los autores y como fenómeno social, se puede decir que la recreación es una herramienta de gran valor que tienen los docentes de educación, para integrar a sus alumnos de manera coordinada para socializarlos y hacer que los mismos despierten interés por asistir a la escuela sin ningún tipo de trauma.

Se concluye en esta investigación, que el estudiante como ente psicológico gracias a las actividades físicas, recreativas y deportivas, puede experimentar satisfacción, disfruta de libertad, adquiriendo hábitos de superación y aprende a reconocer los valores sociales en la vida. Por último, como ente social a través de las actividades recreativas, también logrará optimizar la vida familiar, participar en la vida comunitaria, mejorar su eficiencia, además de su integración a nivel educativo, identificándose con su ámbito, como esencial de la sociedad a la que pertenece.

Por último, se hizo hincapié en Martín (2016). En su estudio relacionado con “Actividades recreativas y deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados”, estuvo enfocado en presentar un análisis de los factores psicológicos asociados a un tipo concreto de actividad recreativa-deportiva, que en los últimos años ha sufrido un importante auge. No obstante, las actividades recreativas-deportivas desarrolladas en un entorno natural.

Del mismo modo se tomaron como punto de partida algunos planteamientos teóricos desarrollados al respecto en la literatura especializada entre ellos Martín y Priest (2003), los cuales enfatizan en las implicaciones de la práctica de este tipo de actividad deportiva, sobre la salud y la calidad de vida, en el ser humano. Igualmente, en dicho análisis se definieron los elementos que caracterizan a este tipo de actividades, entre los cuales los entrevistados ubicaron el riesgo-desafío, variedad, diversidad, diversión y superación personal.

Los resultados observados abordan los posibles efectos psicológicamente beneficiosos derivados de la práctica de actividades recreativas deportivas. Entre las conclusiones aportadas, se consideró que esta tipología de prácticas, debido a sus propiedades de carácter motivacional, puede ser una alternativa con amplias posibilidades, dentro del ámbito de la actividad física y su relación con la salud.

El antecedente presentado, se convierte en marco referencial para analizar el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, ya que, por medio de la aplicación de estrategias presentadas, es posible estimular capacidades de creatividad y exploración de manera que los estudiantes participen activamente en la realización de actividades de carácter recreativo, planificadas desde las instituciones universitarias.

Referentes Nacionales

En este orden de atención se enfatiza, en la investigación realizada por Vidarte y Vélez (2011). “Actividad física: estrategia de promoción de una buena salud”, tesis doctoral realizada en la Universidad Autónoma de Manizales. Colombia. Tuvo como objetivo: conceptualizar acerca de la definición de la actividad física, su prevalencia y relación directa con las estrategias desarrolladas desde la promoción de la salud. La metodología se centró en revisiones de literatura científica, que contempla artículos de bases de datos especializados en salud (Ovid, Proquest, Hinary, Springer, entre otras) donde se abordan como parámetros de búsqueda las variables actividad física y promoción de la Salud.

De igual forma, se relacionan los aportes de expertos en las áreas mencionadas y entre sus resultados, se establecen que la actividad física expone definiciones y juicios sobre el aumento del gasto energético por encima de la tasa basal, y las posturas referentes a la actividad física, la salud, el entrenamiento deportivo y la educación.

En cuanto a la prevalencia de actividad física se reportan que muy bajos porcentajes de la población realizan actividad física, lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales e internacionales

relacionados con la práctica de actividad física y la promoción de la salud, a través de estrategias o intervención efectiva que permita mejorar la calidad de vida. Como conclusiones, puede decirse que esta revisión, permite que el lector visualice los diversos enfoques y tópicos de la actividad física, así como su relación con los procesos de sensibilización, empoderamiento y autorregulación en torno a la calidad de vida del individuo y la comunidad, con el simple objeto de interiorizar la práctica de la actividad física como elemento complementario de su vida.

Así mismo, se tomó en consideración la investigación de Herrera Ortega (2016). La cual lleva por nombre: “La recreación física productora de calidad de vida”, tuvo como propósito principal establecer acciones que permitan ver la recreación física como un elemento fundamental para la producción de calidad de vida en las comunidades, tomando en cuenta los intereses culturales educativos de la sociedad, desempeñando un particular papel en la elevación de la calidad de vida y la formación de la personalidad de las nuevas generaciones.

Para tal fin como referentes para el marco teórico, se enfatizó en autores como, Rossella (2002); Gómez (2003) y Schalock (1996). Así mismo, el estudio estuvo ubicado en una investigación descriptiva de campo, con un diseño no experimental, la muestra la conformaron docentes y estudiantes de la comunidad objeto de estudio. En tal sentido, la técnica para la recolección de los datos fue el cuestionario dirigido a la muestra seleccionada, estructurado con una escala tipo Likert. Los resultados arrojados, permitieron establecer, según la percepción de los encuestados en la investigación, que la recreación como productora de calidad de Vida es importante porque, porque está emergiendo como un principio organizador aplicable para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas.

Como conclusión se pudo establecer, que los problemas de la calidad de vida en la comunidad, deben ser tratados desde una visión integradora, concebida como el resultado de las relaciones que establecen los individuos y las comunidades en su medio ambiente, sin dejar por alto variaciones generacionales, genéricas, tradicionales, entre otras que se puedan presentar, construyendo en

comunidad, por medio de la aceptación del otro y en la convivencia, logrando un bienestar colectivo e individual.

El mencionado trabajo de investigación, se considera un aporte sustancial para el estudio sobre; modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, al resaltar la importancia de la recreación como una herramienta innovadora para el mejoramiento de calidad de vida, a través de su práctica interactiva, motivadora y creativa, indicadores que ayudan a minimizar los efectos adversos que la ausencia de actividad física tienen en la salud del ser humano y que por supuesto inciden en una buena calidad de vida

Por último, se cita a, Giraldo Osorio (2014). En una investigación denominada; “La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables”, realizada en la Universidad de Caldas Colombia. Tuvo como objetivo; profundizar en el tema de la promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. la metodología fue documental y descriptiva, con una revisión sistemática de publicaciones científicas y autores de relevancia, acerca de la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, para lo cual se tomaron como fuentes bibliográficas, las publicaciones de la Biblioteca Virtual de Salud, bases de datos como Proquest, LILACS, Dialnet, Ovid, Hinary, Medline e índices bibliográficos como Scielo, que fueron publicados entre los años 1992-2009.

Para determinar su pertinencia, los artículos y documentos fueron revisados a partir de su resumen y los libros a partir de su tabla de contenido. Entre sus resultados, se obtuvo una descripción detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y la forma de aplicación. Y con respecto a los estilos de vida saludables, se tuvieron en cuenta los factores tanto internos, como externos de las personas que intervienen para su fomento. Así mismo a lo anterior, se encontró como relevancia que en la promoción de la salud la base para proponer el “Modelo de Promoción de la Salud”, es el interés de los docentes, debido a que su aporte es fundamental para lograrlo. Como conclusión, se pudo establecer que la promoción de la salud se constituye como

una estrategia vital para el fomento de estilos de vida saludables en los seres humanos.

Bases Teóricas

En esta parte, se presenta la fundamentación teórica, la cual dará sustento a la investigación sobre: un modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, para tal fin se realizó una revisión bibliográfica, con la finalidad de establecer posiciones importantes en base criterios de diversos autores, sobre las variables Recreación y condición de vida saludable en estudiantes En el mismo orden de ideas, se hace énfasis en cómo se percibe la investigación desde los distintos referentes filosóficos, entre los cuales se citan, el ontológico, el epistemológico, teleológico y el axiológico

Ontológicos

La ontología permite conocer e interpretar la naturaleza de la realidad que estamos indagando en relación a la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable, partiendo desde el concepto mismo que se pretende abordar como enfoque de investigación, pues el concepto de realidad cambia significativamente con cada enfoque. En tal sentido, para algunos autores, la realidad no es una sola unicidad, pues no existe un concepto universal sobre recreación, es concordancia como se presente el predominio desde el enfoque positivista actualmente, lo cual va desde la realidad hasta lo objetivo, cuantificable, expresable en la calidad vida saludable en el ser humano.

De igual modo la ontología, permite ver la realidad como un resultado histórico, desde las denominadas teorías críticas, mediada por valores, es decir en continua transformación o una construcción significativa de sentido, en lo local, desde las posturas constructivistas, la cual deja abierta la posibilidad de un continuo cambio, que permita en lo posible transformarlo con la mediación y conciencia del conocimiento y la reflexión.

Axiológico

Al respecto Gómez (2013), sobre el principio axiológico expresa que como referente en el contexto de la recreación como acción integradora en una condición de vida saludable, permite al ser humano desde los principios y valores, orientar sus actitudes y definir su comportamiento de forma ética y moral. De allí que, como parte de la formación axiológica del educando, depende considerablemente de la percepción que el mismo tenga del lugar de estudio o escuela o institución educativa, donde ésta debe comprender la ética en su funcionamiento, así como fortalecer valores morales y pensamiento con autonomía, libertad creatividad, sociabilidad, honestidad, libertad, responsabilidad, justicia, equidad y respeto como elementos fundamentales de la recreación.

Epistemológico

Por su parte, la epistemología interroga esas relaciones entre la investigación y la forma como se conoce y construye el conocimiento, donde Incluso, algunas técnicas como la Etnometodología, promueven como objeto y sujeto de conocimiento, la manera en que las personas conocen y “conocen lo que conocen”, su quehacer de la vida.

En tal sentido, para Sánchez (2010), la epistemología como parte del currículo está enfocada en la reflexión del conocer y definir el objeto, evidenciando en la actualidad que los docentes ameritan saber conocer y comprender los hechos educativos con una visión global, para plantearse nuevos saberes hacia el desarrollo de actividades complejas, orientadas a la innovación mediante actividades recreativas, que apoyen y den respuestas a la formación integral y una condición d vida saludable en el ser humano.

Teleológico

Este referente está orientado hacia el para qué hacer una investigación., al respecto la Real Academia Española, define la teleología como: “doctrina de las causas finales”, la cual asume una actitud innovadora con la que propone transformar un currículo rígido y tradicional, por uno propio de la postmodernidad donde docentes y estudiantes impulsen el proceso de producción del conocimiento, buscando que afloren lazos afectivos a través de actividades de

interacción y entretenimiento propias de la recreación. De igual manera desde lo teleológico, la investigación tiende a asociar a través de un nuevo enfoque filosófico, el ejercicio de la práctica docente como estrategia, mediante la cual se estimulará al alumno a la obtención del conocimiento y afecto a través de prácticas educativas, apoyadas en la recreación como acción integradora en una mejor condición de vida saludable en el individuo.

Conceptualizaciones sobre Recreación

De acuerdo a criterios del investigador, es necesario formular algunas ideas sobre el significado de la Recreación, en atención a este señalamiento, se hará referencia a conceptos de autores modernos y de organizaciones relacionadas con ella.

Según, Vera (2002. p.98), define “recreación como toda experiencia o actividad que proporciona al hombre satisfacción de libertad, permitiéndole olvido momentáneo de su problemática diaria, favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano, sin compulsión o presiones ajenas o externas”. Esta definición reconoce como factores fundamentales de la recreación, la libertad, el cambio, la búsqueda de satisfacción y el reencuentro consigo mismo, que se corresponden con la naturaleza misma del hombre.

En otro orden de ideas Acosta (2012. p. 29), define por “recreación todas aquellas actividades o eventos, en las cuales se busca la diversión, la relajación y el entretenimiento, lo cual se da normalmente a través de la generación de espacios, donde el ser humano puede participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias, es decir cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y diversión”.

Definiciones sobre Condición de Vida Saludable

Hablar de condiciones de vida, requiere desarrollar un componente teórico más específico que implique un cambio social, físico y mental en el individuo, al respecto. Maya (2014), la define como el desarrollo de esos componentes, enfocados en un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida, para lograr una mejor calidad de vida y mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad. No obstante, el estado de bienestar está

determinado por numerosos factores y según Restrepo (2001), la condición de vida saludable, se sustenta sobre cuatro pilares o parámetros fundamentales, entre estos se tienen el comportamiento, medio ambiente, la asistencia médica y la constitución biológica de cada individuo.

En tal sentido, lo mencionado se traduce, en actitudes de convencimiento y capacidad de autocontrol, sobre el uso racional de los alimentos y el estado motivacional, los cuales puede incidir en el desarrollo de habilidades y técnicas para la elección adecuada de los mismos y la forma de consumirlo, siendo ello una respuesta a la adquisición de una cultura de alimentación sana ante las presiones de una sociedad de consumo que promueve valores y formación de hábitos reñidos de los correctos hábitos alimenticios.

En otro orden de ideas, Ramos (2007), entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona, mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación, sobre todo al aire libre, descanso, higiene y paz espiritual. Por lo tanto, para llevar una vida saludable, deben evitarse todo tipo de excesos, ya que es tan malo comer mucho, como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas o verduras y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado.

En la actualidad las condiciones no saludables de vida, hacen difícil evitar el stress y los apuros cotidianos; se tiende a comer rápido y mal, consumir productos ricos en grasas y colorantes, dormir poco, tratar de tener cada vez más cosas materiales quitando tiempo al ocio y a la vida social, que también son partes necesarias de una vida sana. Muchas de las enfermedades reconocen su origen en el estilo de vida moderno.

Teorías de la Recreación

Dentro de las concepciones sobre las teorías de la recreación, es importante destacar que uno de los propósitos fundamentales de la actividad Física y la Recreación, frente a otras concepciones centradas en el rendimiento motriz y cognitivo como factores vitales para la salud corporal y psicológica, hoy día se

consideran aspectos de gran relevancia en la calidad de vida de los seres humanos.

En relación con el estudio sobre la recreación acción integradora: teorización para la calidad de vida en estudiantes universitarios, autores han ofrecido diferentes manifestaciones de su naturaleza y fin, tales interpretaciones permiten explicar la naturaleza psicológica y biológica de la recreación, para mejorar la calidad de vida del ser humano, así como su génesis y sentido. Al respecto se hace un breve enfoque sobre las más destacadas, pudiéndose decir que las mismas en ocasiones resultan contradictorias, lo cual es producto de diferentes posiciones teóricas sustentadas por autores reconocidos que delimitan su concepto.

Teoría Recreativa Según su Naturaleza.

Desde la génesis y sentido desde las teorías recreativas según su naturaleza. Se hace un breve enfoque sobre las más destacadas.

teoría del Descanso o Recreación: de acuerdo con Bühler (2000), el juego es considerado como una actividad que libera de los problemas, inquietudes y cansancio, esta teoría enfoca el recreo después del trabajo. En forma similar, la teoría del exceso de energía, según Elkonin (1998), refiere que se entiende como un medio de liberar y dar rienda suelta a las fuerzas que no pueden emplearse en otros momentos del día, exceso de energía que se mantiene después de realizar sus actividades cotidianas, lo cual se logra al gastar tales energías en actividades lúdico recreativas.

Teoría de la Recapitulación: esta teoría según Maurias (2004.) expresa que el niño, desde que nace, va haciendo a través de su juego una especie de recapitulación durante su evolución hasta llegar a ser hombre. De este modo van apareciendo las distintas actividades en el mismo orden como se han sucedido en la historia, pudiéndose decir que en principio se comporta como un animal, luego como un salvaje y así sucesivamente, superando de esta manera cada etapa del desarrollo de la humanidad en sus hechos y costumbres.

Teoría Psicoanalítica: esta teoría psicoanalítica de acuerdo con criterios de Freud, ha influido mucho en la comprensión de la naturaleza del juego, en ella

se relaciona el juego con los sentimientos inconscientes y al símbolo como disfraz donde éstos se ocultan. En tal sentido, la realización de los deseos que en los adultos se expresan a través de los sueños, en el niño se realiza a través del juego, ello conduce a dos vertientes prácticas al juego para su utilización: primero como método diagnóstico proyectivo y después como recurso terapéutico.

Teorías Psicológicas de la Recreación.

Entre estas teorías de acuerdo con la percepción de autores reconocidos, permiten enfatizar en dos factores importantes acerca de este fenómeno para el ser humano, mediante numerosos valores puestos en práctica con dicha conducta, lo que le permitirá lograr una manifestación de libertad. En atención a ello se abordan las siguientes teorías relacionadas con la psicología.

La teoría de la Homeóstasis: según psicólogos actuales como Munner (2000), señala que el instinto de juego se debe a una energía biológica excedente, que se vierte en forma inferior consistente en los ejercicios físicos y la recreación, señala así mismo que el impulso lúdico puede ser satisfecho de este modo con actividades no directamente destinadas a cumplir fines biológicos, sino también fines psicológicos, ya que al recrearnos compensamos, cansancios, disgustos y fracasos.

La teoría Teleológica: en cuanto a esta teoría Groos (2001), enumera una primera formulación, así como el hombre trabaja y Dios crea, el niño se recrea, y su instrumento es la recreación desde su manifestación lúdica, la cual es el medio idóneo para la educación infante, por ser una actividad necesaria mediante por formarse en él las disposiciones psíquicas para llegar a ser hombre.

Teoría de la Autoexpresión: para Mead (1975), que el niño al jugar representa roles sociales que permiten dar sus propias respuestas a situaciones creadas por él mismo, situación que hoy día guarda idéntica referencia con Piaget quien concibe el juego y la recreación como actividades auto formadoras de la personalidad del niño mediante asimilación que el mundo ofrece al su yo interno.

La Teoría Psicoanalítica: En cuanto a esta teoría psicoanalítica, también refiere Erickson (1998), que se basa en el Psicoanálisis infantil y la antropología cultural, las cuales interpretan de modo parecido la recreación como una forma de crear situaciones modelos y de dominar la realidad con la experiencia y la organización.

Teorías Contemporáneas de la Recreación como Modelo Educativo.

Tradicionalmente en la recreación, se han aceptado como pertinentes una serie de teorías educativas que sitúan su nacimiento de diferentes momentos de la historia de la humanidad; posiblemente todas ellas con fundamentos irrefutables que confirman que la cultura y el saber humano es una actividad construida en el devenir de los tiempos. En atención con lo referenciado, se abordan consideraciones de teorías de algunos autores contemporáneos.

Teoría de la Subjetividad. Kaplan (1975), autor norteamericano intentó fundamentar el tiempo libre a través de sus atributos subjetivos, expresando que su análisis está amparado en la psicología de la personalidad, ya que toda actividad puede ser ocio al no pasar su definición por la actividad en particular, sino con la relación planteada por el individuo desde sus roles recreativos al producir placer, generando una sensación de libertad.

Teoría de la Objetividad. Dumazedier (1967), refiere que una manera de concebir el tiempo libre, es partiendo del análisis objetivo de actividades de carácter recreativo realizadas por el individuo. No obstante, tales actividades conllevan un valor social opuesto a los valores del trabajo. Su planteamiento se basó en la generación de un proyecto de democratización, para acercar la cultura a la mayor cantidad de gente, desarrollando el método de animación sociocultural.

Teoría de la Compensación. El autor principal de esta teoría fue Friedmann (2004), quien fue el iniciador en Europa de la Sociología del Tiempo Libre, donde lo considera un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo. Por lo cual considera que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones del reequilibrio de la fatiga, la monotonía y los esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente.

Teoría de la Contrafunción. Teoría denominada también Teoría Funcional, siendo su principal autor Munné (2000), al respecto este autor analiza que la recreación vista como fenómeno a través del uso de las actividades que concentra, estas quedan identificadas con la aceptabilidad moral y con la racionalidad lógica, propia del sistema social y económico.

En síntesis, es necesario destacar, que todas las teorías que de una u otra forma sustentan el tema objeto de la investigación, representan sociedades con un grado de desarrollo muy diferente al actual, pero a pesar de ello nuestra educación podría obtener aportes significativos de estas teorías, para establecer una verdadera pedagogía de la recreación

Elementos Integradores de la Recreación.

La recreación en la integración pedagógica, supera las divisiones que suelen establecerse en los distintos dominios, incluidos en los planes de estudio, por formal parte de la formación integral del estudiante en todos sus niveles educativos, en la búsqueda de alentar el desarrollo armónico que garantiza un equilibrio físico, emocional y social. En efecto, la recreación como integración pedagógica es un proceso centrado, en facilitar las condiciones para que el currículo se desarrolle de acuerdo a lo planificado en el perfil demandado en los estudiantes.

Al respecto, es importante destacar que como acción integradora la recreación presentan rasgos que inciden en el nivel de desarrollo motriz y nivel intelectual sobre los resultados educativos que se obtienen, especialmente en términos de rendimiento académico y equilibrio emocional, orientados a la potenciación de sus posibilidades formativas, a través del desarrollo de las capacidades creativas, críticas y resolución de problemas. Entre estos elementos se abordan los siguientes.

Motivación.

La motivación se puede considerar como la fuerza originada por las necesidades en alcanzar un fin, influenciadas por las distintas condiciones del medio y bajo ciertas características. Cabe resaltar, que es necesario despertar o reforzar motivaciones para los aprendizajes, promoviendo verdaderos objetivos de la

enseñanza. Por lo tanto, se debe fomentar, en los alumnos actitudes positivas frente a las actividades recreativas y físicas, buscando con ello establecer motivación, como fase principal del acto de aprendizaje. En atención con lo señalado, Good y Brophy (1996), hablan de motivación como un constructo hipotético usado para explicar el inicio, dirección, intensidad y persistencia de la conducta dirigida hacia un objetivo.

Razones por las cuales el autor de la investigación manifiesta que, para el desarrollo de las actividades recreativas, para fortalecer la calidad de vida en los estudiantes, es importante que los docentes utilicen la motivación como una realidad dinámica donde ésta, permita el desarrollo y el renacimiento en los estudiantes, que puedan surgir en su vida académica, incrementando la creatividad para obtener una buena calidad de vida

Creatividad.

Es evidente que uno de los elementos resaltantes en las actividades relacionadas con la recreación y el juego es la creatividad, elemento que logra integrar lo emocional y lo racional, estimulando el desarrollo biológico y cultural, ya que al considerar la recreación como un mecanismo integrador del orden con el caos, es la acción tanto física como mental, que permite condicionar los efectos emocionales y afectivos, por ser procesos cognitivos propiciadores de las emociones.

Al respecto Garagorri (1997, p.31) señala que el docente creativo, debe estar atento a los cambios y la evolución social, pedagógica y recreativa, centrado en los resultados y el cambio, por lo cual la creatividad está relacionada con categorías de cambios, entre los cuales se encuentra el comportamiento social, donde se incluyen las suposiciones, creencias y valores que impulsan las decisiones y acciones de los estudiantes en el ámbito socio educativo.

Espontaneidad.

Por espontaneidad se entiende la cualidad, de lo voluntario, natural o sincero, definiéndose como el conjunto de acciones irrazonadas presente en el comportamiento humano, la cual resulta de la manifestación de instintos

opuestos a la razón, por lo tanto se considera un concepto aplicable únicamente a los humanos.

De acuerdo con Jiménez (2001), la espontaneidad, es una característica de acciones que no requieren de motivos razonables, tales como las emociones, y entre estas, las emociones agradables. De la misma manera el autor manifiesta que a través de la recreación, el educando expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.

Liderazgo.

Se entiende la manera de guiar e influir en las diferentes actividades realizadas en compañía de un grupo de personas. En este orden, Giuliani y Churchill (2001, p.89) señalan la necesidad de expresar confianza para alcanzar la meta, por tanto, el docente recreador debe ser optimista brindar apoyo y asumir el control, pues los participantes en actividades recreativas, no desean seguir a cualquier persona, quien dirige tales actividades, no debe parecer inseguro, temeroso o vacilante, ya que como líder nadie creerá en él, y tendrá que asumir solo el trabajo.

En tal sentido, este liderazgo permite que el estudiante y docente sigan un proyecto beneficioso y colectivo, donde la palabra clave es querer y actuar, apoyado en la discusión productiva para la reflexión sobre la situación, problemas y riesgos en la escuela y dentro de las actividades, en este caso, en la educación física en la búsqueda de la solución creativa y participativa.

Cooperación.

El significado etimológico de cooperación, para Jiménez (2001), desde el ámbito educativo, y sobre todo en las actividades recreativas, desarrolladas en las clases de Educación Física, los estudiantes juegan, realizan alguna actividad lúdica, conviviendo, aprendiendo a colaborar entre ellos, es decir, cuando un adulto les pide colaboración a los niños, les hace sentir que su participación es valiosa, muy bien recibida y apreciada.

Razones que inducen al investigador, a expresar que los docentes de educación física en las instituciones universitarias, deben proponer actividades recreativas para que los estudiantes dentro de su contexto y en el ámbito educativo, utilicen el bien común para que la sociedad se desarrolle, y por ende realicen sus actividades en un ambiente seguro, sociable y cálido, ya que mediante la práctica de la cooperación se estimula el crecimiento personal que facilita la comprensión de la realidad social.

Principios Básicos que Sustentan la Recreación

La Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participan las personas, por ser una actividad realizada de manera libre y espontánea, durante el tiempo libre, generando bienestar físico, espiritual o social, así mismo es la manera de sacar al individuo de su vida cotidiana, para divertirse, entretenerse y distraerse, razones que permiten según Vera (2002) y Ramos (2000) sustentarla en los siguientes principios.

1. Proporciona acciones para el desarrollo integral: proporcionar a todos los seres humanos la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo integral, tales como, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar entre otras actividades
2. Brinda satisfacción personal: todo individuo necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales, por ello debe ser ayudado en la adquisición de destrezas propias de las actividades recreativas.
3. Aporta felicidad al ser humano: Toda actividad recreativa, permite al ser humano, ser feliz desde la infancia, lo que se traduce en la forma esencial para el crecimiento normal.
4. Desarrolla la cooperación compartida: una forma de satisfacción recreativa, que permite al individuo cooperar como ciudadano, en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
5. Genera placer y entretenimiento: la recreación ayuda al hombre, a cumplir adecuadamente su entretenimiento, cuando la actividad que elige crea en él,

espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.

6. Permite el descanso: ayuda con el descanso, el reposo y la reflexión, como formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas.

Beneficios de la Recreación para la Condición de Vida Saludable

Las expectativas de vida se alargaría enormemente si no olvidáramos que un cuerpo sano y una mente sana, son componentes necesarios para alcanzar una buena calidad de vida, científicamente se ha demostrado que dedicar espacios para recrearse, proporciona importantes beneficios tanto al cuerpo, como a la mente, por lo cual es beneficioso realizar actividades recreativas para tratar de olvidar las preocupaciones y el estrés, que conllevan la rutina del hombre, impidiendo una buena calidad de vida. En atención a ello, se pueden hacer énfasis en los grandes beneficios de la recreación para la salud del ser humano, en especial a los estudiantes universitarios, entre los beneficios más importantes de acuerdo con Ramos (2000), son los siguientes:

Beneficios Psicológicos.

La recreación mejora la salud mental y ayuda al mantenimiento de la misma, estableciendo un sentido holístico de bienestar, lo que indudablemente permite un mejor manejo del estrés, conduciendo al hombre a un proceso de catarsis, estableciéndole pautas para la prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo, logrando cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones.

Por otra parte, de acuerdo con Acosta (2012. p, 89), entre los beneficios psicológicos de la recreación se tiene, que permite el mejoramiento académico de los estudiantes, a través de su práctica cotidiana, ya que le ayuda a mejorar su desempeño cognitivo, desarrollando su autonomía e independencia, lo que indudablemente permitirá afianzar su mejoramiento académico.

Beneficios Fisiológicos.

La recreación desde el punto de vista fisiológico genera grandes beneficios al ser humano, ayudando de manera eficiente al mejoramiento de su calidad de vida, entre estos se tienen, los cardiovasculares, que incluyen la prevención de ataques, logrando la reducción o prevención de la hipertensión, ayudando a la reducción del colesterol y los triglicéridos.

En forma similar, la recreación entre los beneficios fisiológicos, ayuda al mejoramiento del funcionamiento neuropsicológico, aumentando el incremento de la masa esquelética y la fuerza muscular, fortaleciendo en quienes practican actividades recreativas y físicas, la conexión de los tejidos, en especial los estudiantes universitarios.

Beneficios Socio Comunitarios.

Según, Castro (2005, p,123), estos beneficios se refieren a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo, ninguna persona es una isla, puede vivir e interactuar con otros, por ello la recreación a nivel social, familiar y comunitario juega un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones.

Entre estos beneficios sociales y comunitarios, resalta el mejoramiento del conocimiento y apreciación cultural e histórica, brindando satisfacción comunitaria desarrollando el orgullo de la comunidad y la nación, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social. En este sentido, cabe destacar que para una cultura del tiempo libre y la recreación por parte de nuestras comunidades se hace necesario cambios y transformaciones verdaderamente significativas en relación a una recreación desde la comunidad.

Beneficios Medioambientales.

La recreación ayuda al mejoramiento de las relaciones con el entorno natural, mejorando la ética medioambiental de los usuarios a través del compromiso público con los temas del medioambiente. Por lo tanto, la recreación ayuda a la protección ambiental, mediante las actividades al aire libre, permite la sostenibilidad del ecosistema y la preservación de áreas naturales, culturales, así como a la herencia, sitios y áreas históricas.

De igual manera, la recreación a través de su práctica ambiental, provee y preserva espacios abiertos, logrando la preservación de los parques naturales y espacios abiertos, lo que, por supuesto logra mejorar la motivación de las personas para visitar estos espacios, así mismo contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes, brindando beneficios más específicos que incluyen, la salud, así como la protección ambiental, al neutralizar los efectos de las deforestaciones.

Bases Legales que dan Fundamento a la Investigación

Seguidamente se presentan los referentes legales, que orientan el proceso investigativo en torno a un modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios Aspectos de trascendencia en el modo vivendis del ser humano y su cotidianidad, al respecto se enfatiza en los siguientes fundamentos legales.

La Asamblea General de las Naciones Unidas (1980), declara que:

la recreación se evidencia como una necesidad Básica del ser humano, después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, por lo cual la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para el desarrollo integral del ser humano.

De la misma manera en el Artículo. N^o. 3 de la Ley 136., expresa que “la recreación se convierte en un derecho Individual Inalienable”. En otro orden de atención, la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre en su artículo 15, señala que: “Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural, físico, generando mejores condiciones de vida”.

En forma similar, la constitución política de Colombia (1991), garantiza la recreación como derecho fundamental, en el mismo Capítulo II dedica un artículo especial dirigido a todas las personas, sin distingo alguno; al tiempo que compromete al Estado a fomentar esta actividad, responsabilizándolo por su fomento. Del mismo modo según el “Artículo 52, reconoce el derecho de toda

persona a la recreación, a práctica del deporte y aprovechamiento del tiempo libre.

El Estado fomentará actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deben ser democráticas.” De allí que deja la responsabilidad al estado en los artículos: 52, 64, 67, donde dice que la educación es un servicio público que tiene función social y por lo tanto la educación formará al colombiano en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y la protección del ambiente.

Continuamente La ley del deporte. Ley 181 de 1995. En su capítulo II. Del Fomento del deporte y la recreación. Les da participación activa a las universidades como instituciones de educación superior. Artículo 17. Mediante el Deporte universitario, actividades recreativas y de fomento para, mejorar su estilo de vida y hábitos saludables. Evidenciándose estas actividades como complementarias de la formación de los estudiantes de educación superior.

Al respecto en lo relacionado con los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992, manifiesta que su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior. En síntesis, con los anteriores pronunciamientos, la recreación, condición de vida y hábitos saludables forman parte de la calidad de vida de los seres humanos, alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre que conjuntamente con el deporte y la actividad física, alargan la esperanza de vida, razón por la cual la recreación es considerada como aspectos de enorme trascendencia revistiéndose del reconocimiento como derecho fundamental y necesidad básica del ser humano.

Sistema de Variables

Definición Conceptual Variable Recreación

La recreación requiere de una serie de precisiones para contextualizarla y profundizarla desde un modelo organizativo y una determinada continuidad temporal, por tener intencionalidad, temporalidad y una organización y por formar parte del ámbito de la educación no formal Waichman (2010).

Definición Conceptual Variable Condición de Vida Saludable

Se define como la percepción del individuo en su situación de vida, enmarcada en un contexto cultural y social, operacionalizado en áreas referidas a la salud física, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente Acosta. (2012).

Definición Operacional.

La definición operacional de la variable; Recreación acción integradora para una condición de vida saludable, se llevará a cabo a través de procedimientos, para la medición de ésta, una vez definidas conceptualmente. En tal sentido se operacionalizará mediante valores cuantitativos arrojados por la aplicación de un cuestionario a directivos y docentes, constituido por cuarenta y cinco (45) ítems, con cinco alternativas de respuesta por indicador, lo cual permitirá establecer criterios precisos, sobre la Recreación como acción integradora y la calidad en los estudiantes de educación universitaria en Barranquilla Colombia.

Cuadro 1.

Variables de la Investigación

Objetivo General: Generar un modelo teórico para orientar la recreación como acción integradora para la optimización de la condición de vida saludable en los estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia.

Objetivos específicos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Describir los elementos integradores de la recreación que permitan optimizar la condición de vida saludable	Recreación acción integradora	Elementos integradores de la recreación.	1. Motivación 2. Creatividad 3. Espontaneidad 4. Liderazgo 5. Cooperación	1, 2 y 3 4, 5 y 6 7, 8 y 9 10,11 y 12 13,14 y 15

en estudiantes
de las
instituciones
universitarias
de la ciudad de
Barranquilla
Colombia.

Clasificar los principios básicos que sustentan la recreación como actividad física y mental para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia	Principios básicos de la recreación	1. Proporciona acciones al desarrollo integral 2. Brinda satisfacción personal 3. Aporta felicidad al ser humano 4. Desarrolla cooperación compartida 5. Genera placer y entretenimiento 6. Permite el descanso	16,17 y 18 19,20 y 21 22,23 y 24 25,26 y 27 28,29 y 30 31,32 y 33
---	-------------------------------------	--	--

Identificar los beneficios de la recreación para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las	Condición de vida saludable	Beneficios de la recreación para una vida saludable	1. Psicológicos 2 Fisiológicos 3. Socio comunitarios 4. Medio ambientales	34,35 y 36 37,38 y 39 40, 41 y 42 43,44 y 45
---	-----------------------------	---	--	---

instituciones
universitarias
de la ciudad de
Barranquilla
Colombia

Diseñar un El cumplimiento de este objetivo será logrado, al momento
modelo teórico de presentarse los resultados obtenidos luego de la
orientado en la aplicación del instrumento y analizados los resultados, tal y
recreación como se presentarán en el capítulo IV.
como acción
integradora en
la optimización
de la condición
de vida
saludable en los
estudiantes
universitarios
de la ciudad de
Barranquilla



CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se hace énfasis, en los procesos sistemáticos que se cumplirán con la finalidad establecer el enfoque y el modelo metodológico a desarrollarse en la investigación sobre; “modelo teórico para orientar la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios”. Para tal fin, con la finalidad de tener una visión clara y precisa de lo realizado durante la investigación, se hace la descripción de la metodología a utilizar, su paradigma, método de investigación, la población y muestra, así como las fases de investigación, donde se presentan los instrumentos de la investigación, y las técnicas para el procesamiento y análisis de la misma. Seguidamente se hace una breve descripción de los aspectos a desarrollar.

Descripción de la Metodología de la Investigación

La investigación objeto de este estudio, fue de tipo descriptiva ya que persigue la caracterización de procesos y hechos observados, con el fin de construir asociaciones con la variable presentada. Tal el caso de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios. En atención a ello Hurtado (2010, p.101), señala que en la investigación descriptiva su propósito es exponer el evento estudiado, haciendo una enumeración detallada de las características, pretendiendo medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a los que se refiere la investigación”.

En otro orden de atención su tipo de diseño, se enfocó en los no experimentales, y transeccional, los cuales Hernández, et al. (2010, p.74), expresan que los diseños no experimentales, se aplican a estudios realizados sin manipulación deliberada de variables, donde solo se observan fenómenos naturales para su posterior análisis. En relación con el diseño transversal, manifiestan que es apropiado cuando la investigación se centra en analizar el nivel de una variable en un momento dado, por lo cual se considera adecuado para analizar la relación entre las variables

Paradigma de la Investigación

La investigación se enmarcó en el paradigma positivista, el cual de acuerdo con Cook y Reichardt (2006, p.47), busca hechos o causas de los fenómenos sociales, prestando escasa atención a los estados subjetivos de los individuos, tal es el caso de esta investigación donde se establecerán criterio que permitan ver la Recreación como acción integradora para mejorar la calidad de vida en estudiantes universitarios en tal sentido, se requiere de acuerdo con el propósito de la investigación, aplicar instrumentos de medición a la población seleccionada, con la finalidad de valorar el comportamiento de la variable, a través de sus dimensiones e indicadores, por ser sus características penetrantes y controladas.

Método de Investigación

El método de la investigación se sustentó en el método cuantitativo de investigación, el cual Cook y Reichardt (2006, p.51), expresan que es el “procedimiento de decisión que pretende señalar entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística, lo que permite al investigador predecir el comportamiento de los involucrados en el proceso investigativo”.

Del mismo modo, el método cuantitativo para efectos de la investigación sobre; modelo teórico para orientar la recreación como acción integradora hacia la optimización en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, también se fundamentó en una investigación de Campo de carácter exploratorio, donde según lo establecido en el manual de normas UPEL (2015), es el:

Análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicando sus causas y efectos, prediciendo su ocurrencia, para lo cual hace uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos.

Población y Muestra

Población

Es importante destacar, que en una investigación la selección de la población es el procedimiento más importante, al permitir diferenciar pequeños detalles para favorecer la investigación y el tipo deseado, para desarrollar de manera precisa la misma. En concordancia a ello, Bavaresco (2007, p.24), la considera el conjunto total de individuos, objetos o medidas con características comunes observables en un lugar y momento determinado, por lo cual al llevarse a cabo una investigación se debe tener en cuenta sus características esenciales, La población estuvo conformada por docentes y estudiantes de universidades de Barranquilla Colombia, específicamente la universidad del Atlántico y la Universidad Autónoma del Caribe.

Cuadro 2.

Distribución de la Población

Instituciones Universitarias	Estudiantes	Docentes	Total
Universidad del Atlántico	142	10	152
Universidad Autónoma del Caribe	88	09	97
Total	230	19	249

Muestra

Para la muestra de docentes se tomó el total de la población, mediante un censo poblacional, por ser la cantidad de ellos un número pequeño (19) profesores de las universidades referenciadas. En atención a lo señalado Sabino (2009, p.116) señala que el “censo poblacional comprende el análisis total de las unidades que conforman la población de la ciudad de Barranquilla Colombia donde no se emplea muestra alguna en el análisis, enumerando la totalidad de los integrantes del universo de estudio”.

En cuanto a los estudiantes, se tomó una muestra representativa de doscientos treinta (230) estudiantes por ser una cantidad altamente significativa, se requiere para tal fin un procedimiento matemático. Para lo cual se calculó bajo la fórmula de Sierra Bravo (1997, p. 85); quien especifica que el tamaño de la muestra depende de la amplitud del universo, utilizándose la formula siguiente.

$$n = \frac{4 \cdot p \cdot q \cdot N}{\sum^2 (N - 1) + 4 \cdot p \cdot q}$$

Donde

n = Tamaño muestral a determinar

4 = Constante

$p \cdot q$ = Probabilidad de éxito y fracaso que tienen un valor del 50% por lo que p y

$q = 50\%$ N = Tamaño de la población

$\sum^2$ = Sumatoria al cuadrado

Aplicando la fórmula:

$$n = \frac{4 \cdot p \cdot q \cdot N}{\sum^2 (N - 1) + 4 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{4 \cdot 50 \cdot 50 \cdot 142}{\sum^2 (162 - 1) + 4 \cdot 50 \cdot 50} =$$

$$n = \frac{4 \cdot 50 \cdot 50 \cdot 142}{\sum^2 (142 - 1) + 4 \cdot 50 \cdot 50} = \frac{1.420000}{282 + 10000} = \frac{1.420000}{10282} = 138$$

138. Estudiantes Uniatlántico

$$n = \frac{4 \cdot p \cdot q \cdot N}{\sum^2 (N - 1) + 4 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{4 \cdot 50 \cdot 50 \cdot 88}{\sum^2 (88 - 1) + 4 \cdot 50 \cdot 50} =$$

$$n = \frac{4.50.50.88}{S2 (87) + 4.50.50} = \frac{880.000}{7569 + 10000} = \frac{880000}{17569} = 49$$

49. Estudiante Universidad Autónoma del Caribe

Una vez obtenido el tamaño muestral adecuado, se determinó el tamaño de la muestra de estudiantes por cada universidad, con la finalidad de estructurar la tabla definitiva de distribución de la muestra según sus características.

Cuadro 3. Conformación de la Muestra

Universidad	Estudiantes	Docentes	Total
Universidad del Atlántico	138	10	125
Universidad Autónoma del Caribe	49	09	81
Total	187	19	206

Fuente: Información obtenida a través de la aplicación de la fórmula de Shiffer

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

En la investigación, se acude a hechos observables de la realidad donde se recolectan datos suficientes y adecuados, para ser analizados y convertidos en resultados útiles. Con la finalidad de alcanzar el propósito de la misma, a través de la estructuración de actividades, que permitirán dar cumplimiento a este aparte, por lo cual se recurre al uso de determinadas técnicas e instrumentos.

Con respeto a las técnicas de recolección Bernal (2011 p.172).), refiere que es una técnica que se fundamenta, en un cuestionario con preguntas preparadas con la intención de obtener información de las personas”, así mismo señala que las técnicas de recolección son procedimientos utilizados para recabar información de manera sistemática, a partir de la cual se acerca a una realidad para conocerla comprenderla y dar respuestas a las interrogantes.

Para tal fin en la investigación sobre; un Modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, se utilizará el cuestionario tipo escala Likert, entendida ésta como una escala psicométrica utilizada comúnmente en cuestionarios, siendo su uso más amplio en encuestas de investigación cuantitativa. Al respecto es cuestionario está estructurado, por preguntas

preparadas, para recolectar información de estudiantes y docentes involucrados en el estudio, constituido por cuarenta y cinco (45) ítems, con cinco alternativas de respuestas; Siempre (5), Casi Siempre (04), algunas veces (03), Casi Nunca (02), y Nunca (01), los cuales se estructuraron en base a los 15 indicadores que conforman las dimensiones de la variable “Recreación acción integradora y la calidad de vida”.

De igual manera se utilizó un segundo criterio relacionado con la muestra de estudiantes del último semestre del programa de Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad del Atlántico, del semestre académico 1ro de 2020, destinada a la aplicación del cuestionario (QTI), con la colaboración del investigador y la participación voluntaria de ellos, instrumento que pudo ser aplicado en los dos primeros meses de inicio de clase antes de las medida de cuarentena oficializadas por el gobierno nacional.

En síntesis, una vez seleccionado y elaborado el cuestionario mediante el cual se realizó, la entrevista para realizar la recogida de datos, hecha al grupo de docentes de todas áreas del conocimiento del programa de Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad del Atlántico, debido a la situación a causa de la emergencia nacional producto del Covid 19, para dichas entrevista se concertaron citas con los docentes por teléfono y previamente se les envió un correo electrónico, con una solicitud de colaboración a cada uno de los docentes elegidos, informando de algunos datos esenciales para la colaboración en la investigación, es de observar que todo el profesorado contactado primero contesto a los correos electrónicos, manifestando su disponibilidad y más tarde fue concertado telefónicamente para la realización de las entrevistas.

Cuadro 4. Alternativas de Respuestas

Alternativa	Rango
Nunca	1
Casi nunca	2
Algunas veces	2
Casi siempre	4
Siempre	5

Criterios de Validez y Confiabilidad del Instrumento

Validación

Según Hernández y otros (2008, p.77), se utiliza para “verificar si el instrumento aplicado en una investigación está acorde, con las variables sometidas a medición”. Es decir, el grado como un instrumento realmente mida la variable, el cual puede ser medido a través de su contenido, criterio y construcción.

En cuanto a la investigación sobre, un Modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes, la validez del instrumento de recolección de información, se obtendrá mediante el juicio de cinco expertos en áreas objeto del estudio y metodología de investigación, cuya finalidad será determinar la validez de contenidos de acuerdo con la redacción, pertinencia y ubicación de los ítems, aspectos tomados en cuenta para el diseño final del cuestionario que se aplicará a las muestras.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento de recolección de información en una investigación, consiste en la búsqueda de obtención de resultados confiables, por lo tanto, debe estar enmarcado en la evaluación hecha a dicho instrumento. Su confiabilidad se refiere al grado como su aplicación repetida al mismo sujeto produce resultados iguales de forma consistente y coherente.

Para determinar el grado de la confiabilidad del instrumento a ser aplicado en esta investigación, se hará una prueba piloto a diez (10) sujetos (estudiantes y docentes), con características similares a la población de la investigación, que no forman parte de la misma, en este caso se tomará una institución universitaria de la citada región Barranquillera. Así mismo con la finalidad de determinar el coeficiente de confiabilidad, se utiliza el alfa de Cronbach, usado cuando el cuestionario comprende alternativas de respuestas múltiples, cuya fórmula es:

$$r_{tt} = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{\sum S_t^2} \right]$$

Dónde:

K = número de ítems

S_i^2 = varianza de los puntajes de cada ítem

S_t^2 = varianza de los puntajes totales

1= Constante

Una vez realizada la prueba piloto y la posterior tabulación de datos y con la asesoría de un experto en estadística, se procederá a utilizar el sistema SPSS, el cual permitirá arrojar resultado con un índice confiable.

Técnicas de Análisis e Interpretación

Una vez aplicados los instrumentos y obtenidos resultados y su interpretación, se elaboró un baremo que sirvió para analizar los resultados obtenidos, determinando la importancia de la recreación como acción integradora para una condición de vida saludable en estudiantes universitarios, para tal fin se procedió a organizarlos en una matriz denominada; “Matriz de Resultados”.

Así mismo, la tabulación y procesamiento de datos recolectados se presentaron en tablas del programa Microsoft Excel, procesados mediante estadística descriptiva a través del análisis de frecuencias, porcentajes, media aritmética y desviación estándar de las alternativas seleccionadas por los encuestados. No obstante, para interpretar los resultados arrojados por los instrumentos de recolección, se elaboró un baremo de interpretación, (cuadros 5 y 6), a través del cual se interpretaron los resultados de indicadores y dimensiones de la variable general.

Una vez realizada la tabulación y el análisis de resultados para cada dimensión, se hizo su presentación en tablas elaboradas para tal fin, donde se recogieron las frecuencias absolutas y relativas de indicadores por dimensión, así como la desviación estándar y la media aritmética, confrontándose cada una de ellas con

las diversas posturas teóricas asumidas para esta investigación, con la finalidad de dar respuestas a los objetivos específicos de la variable de la investigación.

Cuadro 5. Baremo para Interpretación de la Variable. Recreación Acción Integradora en la Calidad de Vida

Categoría	Media Aritmética	Interpretación
Nunca	1.00 a 1.80	Nada Importante
Casi nunca	1.81 a 2.60	Poco Importante
Algunas veces	2.61 a 3.40	Moderadamente importante
Casi siempre	3.41 a 4.20	Importante
Siempre	4.21 a 5.00	Muy importante

Cuadro 6. Baremo de Interpretación Desviación Estándar

Intervalo	Interpretación
De 0,81 a 1	Muy Confiable
De 0,61 a 0,80	Confiable
De 0,41 a 0,60	Moderadamente confiable
De 0,21 a 0,40	Baja confiabilidad
De 0,01 a 0,20	muy baja confiabilidad

Procedimiento Desarrollado Durante la Investigación

Toda investigación cuenta con un procedimiento a seguir, en este sentido se deben tomar en cuenta los pasos establecidos, para dar respuesta a los objetivos establecidos. En primer lugar, se hizo el análisis del problema relacionado con un modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, generando el problema con sus interrogantes, así como el objetivo general y específico, presentándose de igual manera su justificación y delimitación. Posteriormente, se realizaron lectura de investigaciones, documentos y libros para la respectiva revisión bibliográfica, cuya finalidad fue sustentar los argumentos y procedimientos a desarrollar en la investigación de acuerdo con las variables; recreación y calidad de vida.

Del mismo modo se planteó el marco metodológico, a seguirse durante el desarrollo de la investigación referenciada, siendo el tipo de investigación descriptiva, con un diseño de campo, no experimental y transversal, en forma similar se seleccionó la población, así como la muestra, y los respectivos instrumentos para la recolección de la información, el cual se realizará mediante el diseño de un cuestionario elaborado en base a las dimensiones e indicadores de la investigación. Así mismo, se aborda lo concerniente con la validación y confiabilidad de los instrumentos, para su aplicación y posterior análisis. Y por último se presentó el análisis de los resultados, de donde emanó la propuesta final del modelo teórico, para orientar la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia”



CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo muestra los resultados obtenidos producto de la aplicación del instrumento, dirigido a estudiantes y docentes de educación física de universidades de Barranquilla, específicamente la Universidad del Atlántico y la Universidad Autónoma del Caribe, en el cual se midieron las dimensiones, presentadas en la investigación “Modelo teórico para orientar la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia”. Entre éstas; elementos integradores de la recreación, principios básicos de la recreación y beneficios de la recreación para una vida saludable, las cuales permitieron dar respuesta a los objetivos de esta investigación, con la finalidad de generar un modelo teórico señalado.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de los instrumentos de recolección de datos aplicados a las poblaciones de interés de esta investigación. El instrumento fue administrado a 187 estudiantes de educación física y 19 docentes, quienes dictan clase en las universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe de Barranquilla, constituyendo una muestra representativa de doscientos seis (206) encuestados, los cuales suministraron la información concerniente a las dimensiones señaladas.

Análisis, Interpretación y Discusión de Resultados

Seguidamente se aborda el análisis estadístico de los datos recolectados a través del instrumento aplicado a estudiantes y docentes de educación física, los cuales fueron escogidos como muestra de la población seleccionada, en los cuales se centró esta investigación y su posterior interpretación en torno a las teorías de la recreación como acción integradora y la condición de vida saludable en estudiantes universitarios.

Objetivo Específico 1: Describir los elementos integradores de la recreación que permitan optimizar la condición de vida saludable en estudiantes las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia

Tabla 1. Motivación

ÍTEMS	La Recreación entre sus elementos integradores a través de la motivación permite reforzar el aprendizaje psicomotor en los estudiantes				La motivación como elemento integrador de la recreación fomenta actitudes positivas conducentes a una condición de vida saludable en los estudiantes				Las actividades recreativas realizadas frecuentemente permiten al estudiante afianzar su motivación para lograr una condición de vida saludable			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	10	4,8	2	4,8	17	7,8	2	7,8	27	12,7	1	12,7
CASI SIEMPRE (4)	40	19,4	4	19,4	50	24,2	3	24,2	40	29,1	4	29,1
SIEMPRE (5)	137	75,8	13	75,8	120	68,0	14	68,0	120	58,2	14	58,2
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,0000		4,0000		4,4571		4,6619		4,6619		4,6619	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,83006		0,86061		0,66388		0,66388		0,64517		0,65516	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,373				Docentes 4,441							
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,7130				0,7265							
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

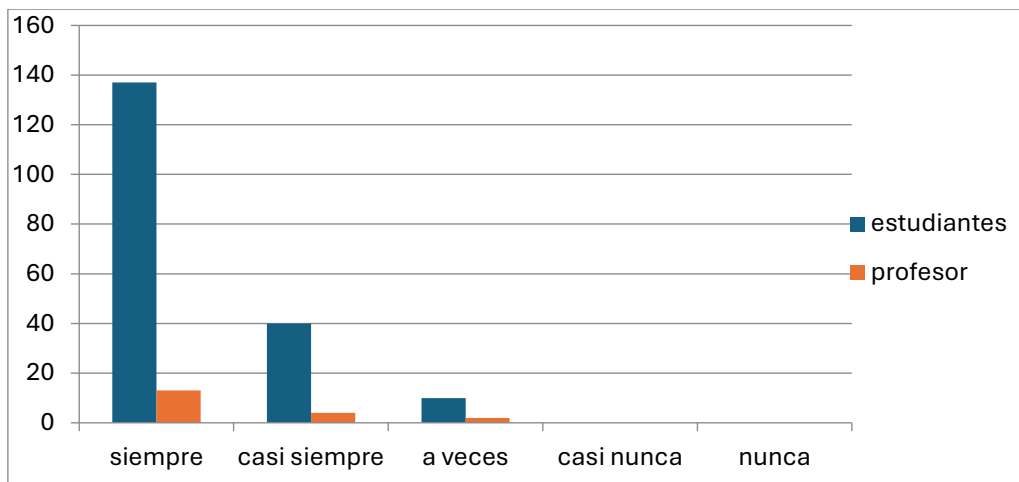
El indicador motivación, fue medido con el apoyo de tres ítems, en el caso de estudiantes de educación física, la media aritmética del indicador fue de 4,373;

lo cual permite evaluarlo como Muy Importante de acuerdo al baremo de interpretación de los datos, por otra parte, la desviación estándar del indicador dio 0,7130; lo que permite afirmar de acuerdo al baremo de interpretación de desviación estándar que el indicador tiene muy Baja Dispersión, y muy Alta Confiabilidad de las respuestas. Del mismo modo el indicador Motivación, para docentes de educación física, ubico la media aritmética en 4,441, evaluado también como Muy Importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,7265 expresando muy Baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (cuadro 7).

De acuerdo con este resultado, puede afirmarse que ambos estratos poblacionales manejan con suficiente claridad la importancia teórica que reviste la motivación, como una medición necesaria para fomentar actitudes positivas conducentes a una condición de vida saludable en los estudiantes, mediante actividades recreativas realizadas frecuentemente. Pudiéndose observar que entre estudiantes y docentes de educación física existe una congruencia importante en sus opiniones, ya que valoran como muy importante los criterios sobre la motivación, como parte importante de los elementos integradores de la recreación, para contribuir a mejorar la condición de vida saludable en los estudiantes universitarios.

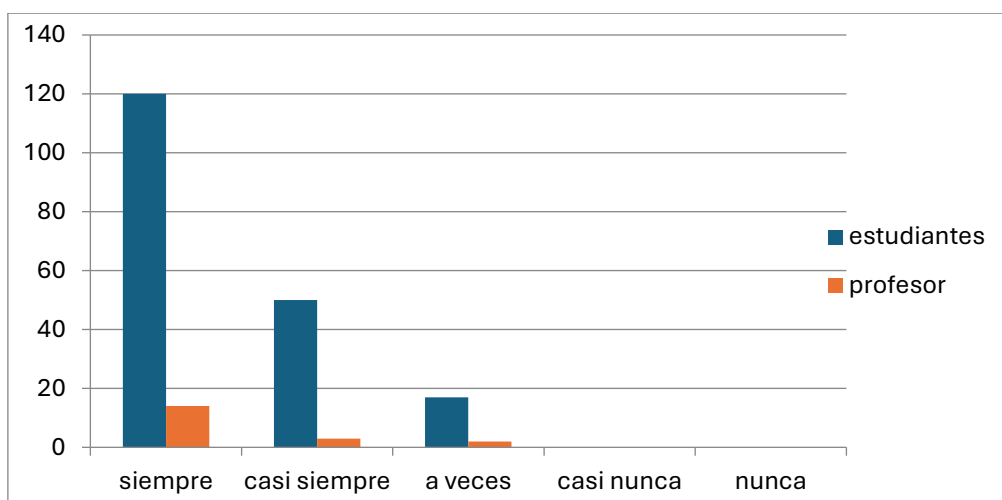
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por las muestras consultadas, se confrontan con los planteamientos de Good y Brophy (1996), quienes consideran la motivación como la fuerza originada por las necesidades en alcanzar un fin, influenciadas por las distintas condiciones del medio y bajo ciertas características, que permiten despertar o reforzar motivaciones para los aprendizajes, promoviendo los verdaderos objetivos de la enseñanza. Lo cual puede fomentar, en los alumnos actitudes positivas frente a las actividades recreativas y físicas, buscando con ello establecer el acto de aprendizaje.

Gráfico 1. La Recreación entre sus elementos integradores a través de la motivación permite reforzar el aprendizaje psicomotor en los estudiantes



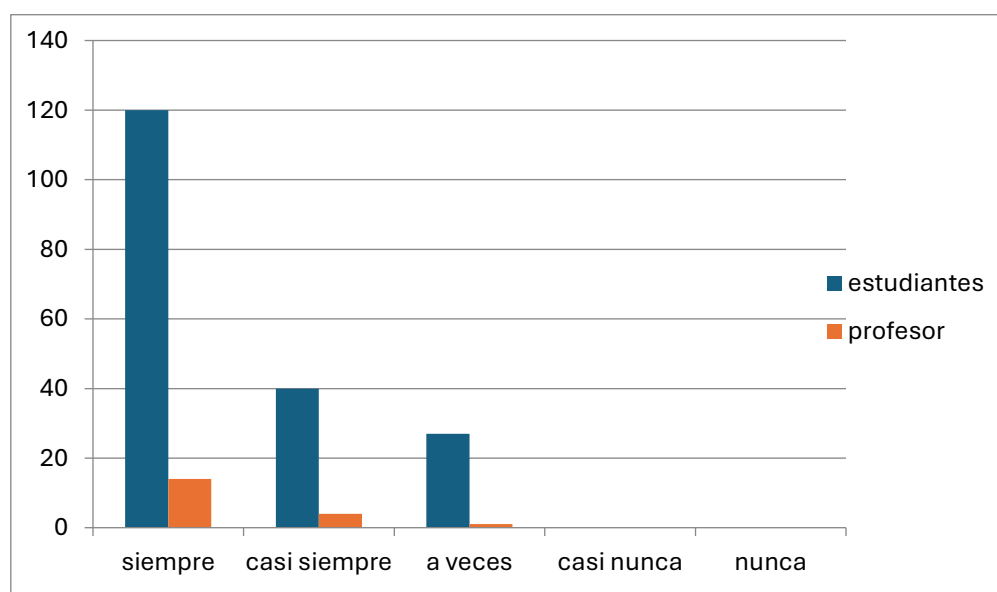
En el gráfico 1, presentado anteriormente se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 1, tomando en cuenta el ítem uno derivados del indicador motivación, y perteneciente al análisis de la dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica que la Recreación través de la motivación permite reforzar el aprendizaje psicomotor en los estudiantes para afianzar su condición de vida saludable

Gráfico 2. La motivación como elemento integrador de la recreación fomenta actitudes positivas conducentes a una condición de vida saludable en los estudiantes



El gráfico 2 presenta los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia reflejada por los estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 1, tomando en cuenta el ítem dos señalado en la misma y derivado del indicador motivación, perteneciente al análisis de la dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica que la motivación como elemento integrador de la recreación fomenta actitudes positivas conducentes a una condición de vida saludable en los estudiantes.

Gráfico 3. Las actividades recreativas realizadas frecuentemente permiten al estudiante afianzar su motivación para lograr una condición de vida saludable



En el gráfico 3 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 1, tomando en cuenta el ítem numero 3 señalado en la misma. y derivados del indicador motivación, perteneciente al análisis de dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que las actividades recreativas realizadas frecuentemente permiten al estudiante afianzar su motivación para lograr una condición de vida saludable.

Tabla 2. Creatividad

ÍTEMS	Las actividades recreativas por su carácter creativo permiten al estudiante mejorar su desarrollo biológico y cultural				La recreación desde su punto de vista creativo ayuda al educando a mejorar su comportamiento social en el ámbito socio educativo				La creatividad como elemento integrador de la recreación permite al alumno fomentar una cultura lúdica para mejorar su proceso cognitivo.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	05	2,4	05	2,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	30	29,1	1	29,1	17	12,6	2	12,6	10	4,9	1	4,9
CASI SIEMPRE (4)	37	33,9	3	33,9	40	24,2	4	24,2	52	29,1	3	29,1
SIEMPRE (5)	120	34,6	15	34,6	130	63,2	13	63,2	125	66,0	15	66,0
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,2048		4,4047		4,5048		4,5098		4,3571		4,5570	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,74563		0,76637		0,73366		0,74369		0,73274		0,73954	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,3555						Docentes 4,4905					

DESVIACIÓN		
ESTÁNDAR	0,73734	0,74986
DEL		
INDICADOR		
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta	

Con relación al indicador Creatividad, se emplearon tres ítems para su estudio en estudiantes de educación física de las universidades objeto de la investigación, visualizándose que la media aritmética del indicador fue de 4,3555; resultado que permite juzgarlo como muy Importante de acuerdo al baremo de interpretación de los datos, del mismo modo la desviación estándar del indicador fue 0,73734; esto permite indicar basado en el baremo de interpretación de la desviación estándar que este indicador tiene baja Dispersión y una alta Confiabilidad de las respuestas. De la misma manera el indicador Creatividad, para los docentes de educación física, ubico la media aritmética en 4,4905, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,74986, expresando muy Baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 2).

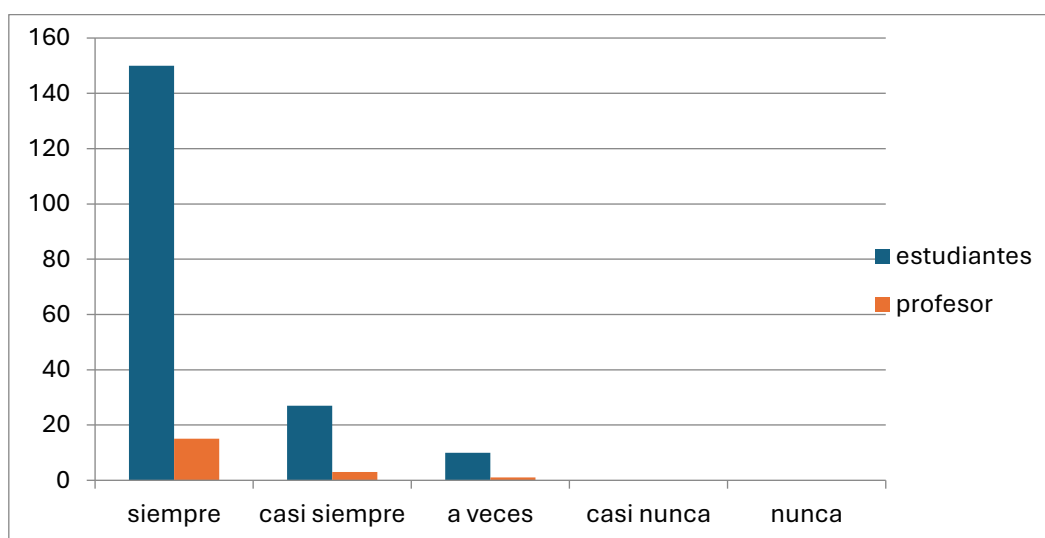
De acuerdo con este resultado, puede afirmarse que estudiantes y docentes manejan con precisión la importancia que la Creatividad como apoyo a la recreación como acción integradora, ayuda a los estudiantes a mejorar su comportamiento social en el ámbito socio educativo como mecanismo integrador en la búsqueda de una condición de vida saludable.

De igual modo, el indicador muestra una gran similitud en las opiniones de docentes y estudiantes, quienes coinciden en lo manifestado en este indicador, ya que en su mayoría consideran importante el manejo de la creatividad, ya que por su carácter participativo las actividades recreativas permiten al estudiante mejorar su desarrollo biológico y cultural, en la búsqueda de una condición de vida saludable.

En tal sentido los resultados de este indicador se corresponden con lo expresado por Garagorri (1997), quien refiere que la creatividad es uno de los elementos resaltantes, en las actividades relacionadas con la recreación y el juego siendo

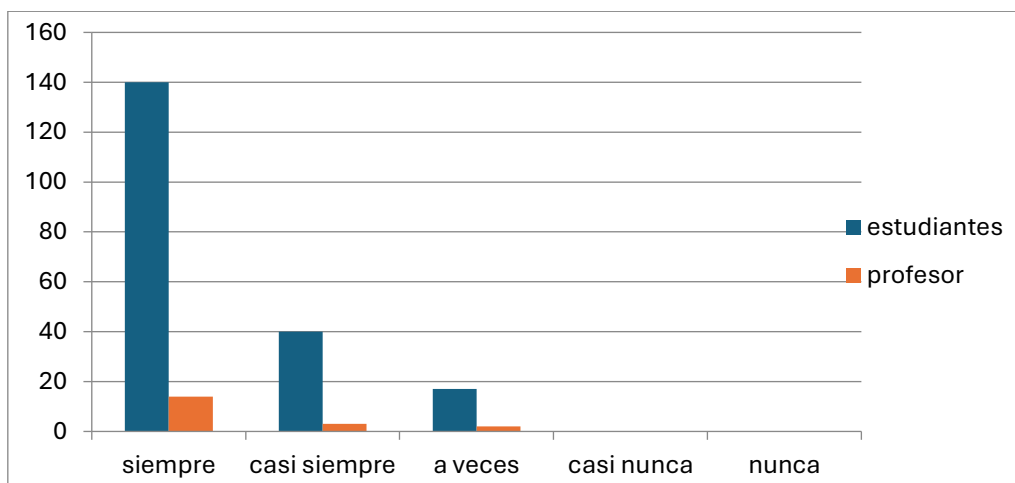
el elemento que logra integrar lo emocional y lo racional, estimulando el desarrollo biológico y cultural, ya que al considerar la recreación como un mecanismo integrador del orden con el caos, es la acción tanto física como mental que permite condicionar los efectos emocionales y afectivos, por ser procesos cognitivos propiciadores de las emociones.

Gráfico 4. Las actividades recreativas por su carácter creativo permiten al estudiante mejorar su desarrollo biológico y cultural



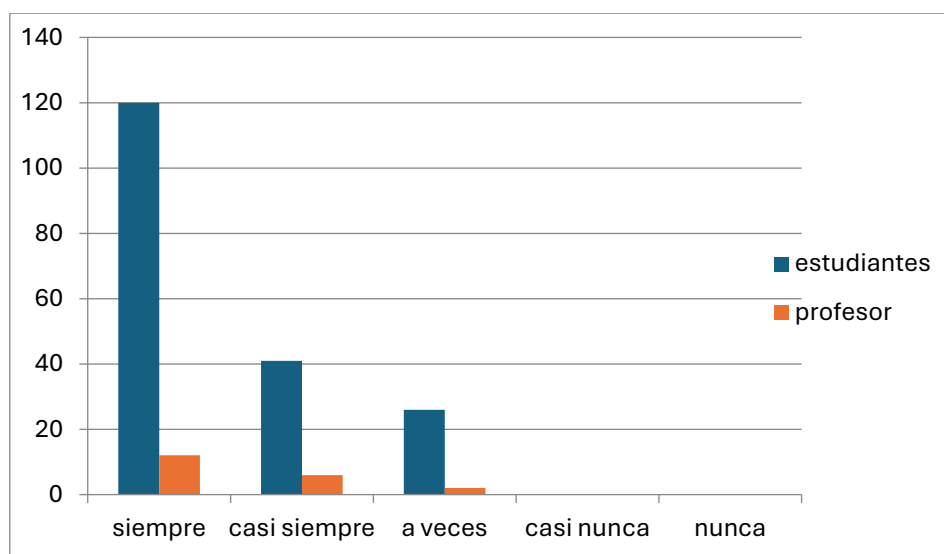
El gráfico 4, exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 2, tomando en cuenta el ítem numero 4 señalado en la misma y derivado del indicador: Creatividad perteneciente al análisis de la dimensión: elementos integradores de la recreación. Denotándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica que las actividades recreativas por su carácter creativo, permiten al estudiante mejorar su desarrollo biológico y cultural.

Gráfico 5. La recreación desde su punto de vista creativo ayuda al educando a mejorar su comportamiento social en el ámbito socio educativo



En el gráfico 5 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 2, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador creatividad, perteneciente a la dimensión analizada; elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica como recreación desde su punto de vista creativo, ayuda al educando a mejorar su comportamiento social en el ámbito socio educativo.

Gráfico 6. La creatividad como elemento integrador de la recreación permite al alumno fomentar una cultura lúdica para mejorar su proceso cognitivo.



El gráfico 6 presenta los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 2, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador creatividad perteneciente al análisis de la dimensión: elementos integradores de la recreación. Observándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la creatividad como elemento integrador de la recreación permite al alumno fomentar una cultura lúdica para mejorar su proceso cognitivo.

Tabla 3. Espontaneidad

ÍTEMS	Mediante la recreación el estudiante puede expresar su espontaneidad como acción integradora para fomenta valores socio educativos				Las recreativas en las instituciones de educación superior permite a los estudiantes espontáneamente crear nuevas formas de movimiento psicomotores				A través de la recreación el estudiante puede desenvolverse de manera espontánea descubriendo alternativas en la búsqueda de una buena condición de vida saludable.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

ALGUNAS VECES (3)	10	4,8	1	4,8	17	7,8	2	7,8	26	12,7	1	12,7
CASI SIEMPRE (4)	27	19,4	3	19,4	40	24,2	3	24,2	41	29,1	6	29,1
SIEMPRE (5)	150	75,8	15	75,8	140	68,0	14	68,0	120	58,2	12	58,2
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,0000		4,4071		4,4571		4,5545		4,6619		4,4319	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,83006		0,87006		0,66388		0,65385		0,64517		0,63514	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,373							Docentes 4,4645				
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,7130							0,71968				
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable.											
N	Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

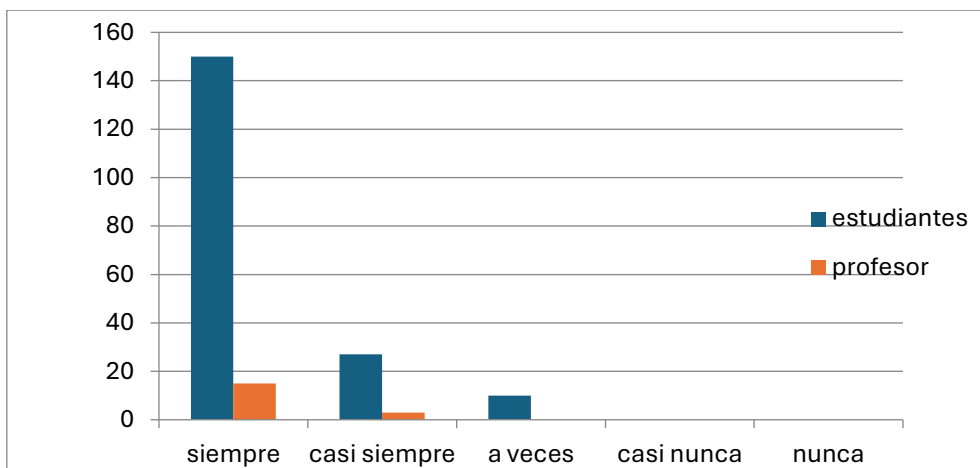
El indicador espontaneidad , fue medido con el apoyo de tres ítems, en el caso de los estudiantes de educación física, la media aritmética del indicador fue de 4,373; lo cual permite evaluarlo como Muy Importante de acuerdo al baremo de interpretación de los datos, por otra parte la desviación estándar del indicador dio 0,7130; permitiendo afirmar de acuerdo al baremo de interpretación de desviación estándar que el indicador tiene muy Baja Dispersión, y muy Alta Confiabilidad de las respuestas. En forma similar, para el indicador espontaneidad los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,4645, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,71968, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 3).

De acuerdo con este resultado, puede afirmarse que ambos estratos poblacionales manejan con suficiente claridad la importancia teórica que reviste la espontaneidad como acción integradora para fomenta valores socio educativos en los estudiantes, permitiendo a su vez de manera espontánea

crear nuevas formas de movimientos psicomotores. Pudiéndose observar con estas aseveraciones que entre docentes y estudiantes existe una congruencia importante en sus opiniones, ya que valoran como Muy Importante la espontaneidad, como parte de la acción integradora de la recreación en estudiantes universitarios, en la consecución de alternativas para la búsqueda de una buena condición de vida saludable.

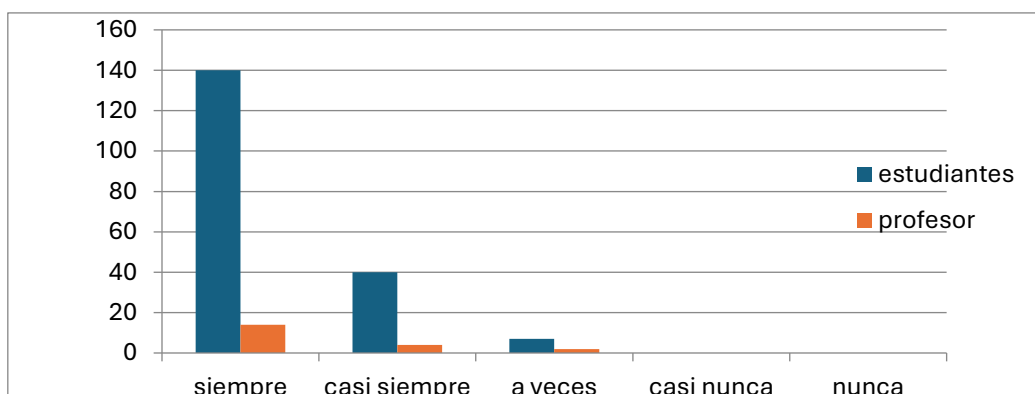
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por los entrevistados, estas se confrontan con los planteamientos de Jiménez (2001), quien señala que la espontaneidad, es una característica de acciones que no requieren de motivos razonables, tales como las emociones, y entre estas, las emociones agradables, de igual modo manifiesta que a través de la recreación, el educando expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.

Gráfico 7. Mediante la recreación el estudiante puede expresar su espontaneidad como acción integradora para fomenta valores socio educativos



En el gráfico 7 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 3, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador Espontaneidad perteneciente a la dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que mediante la recreación el estudiante puede expresar su espontaneidad como acción integradora para fomenta valores socio educativos

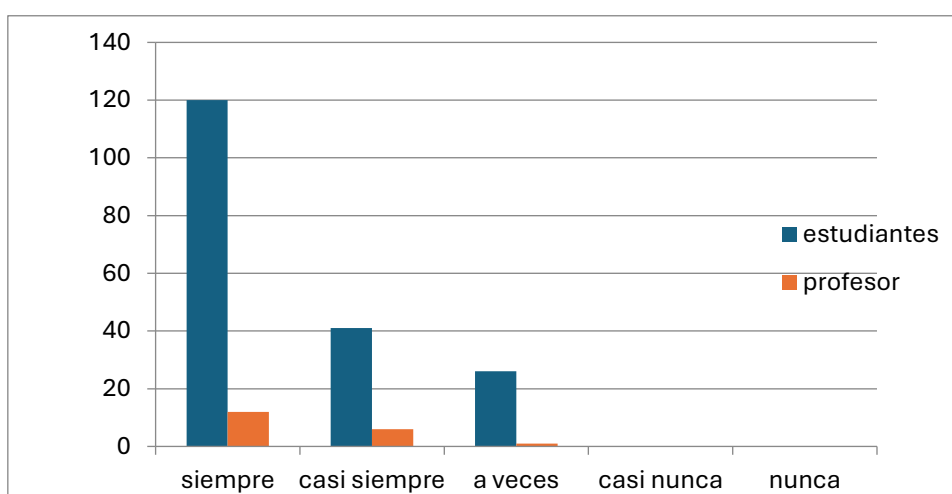
Gráfico 8. Las actividades recreativas en las instituciones de educación superior permiten a los estudiantes espontáneamente crear nuevas formas de movimiento psicomotores



En el gráfico 8 presentado anteriormente, se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la

tabla 3, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma y derivados del indicador Espontaneidad perteneciente a la dimensión analizada: elementos integradores de la recreación. Reflejándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que las actividades recreativas en las instituciones de educación superior, permiten a los estudiantes espontáneamente crear nuevas formas de movimiento psicomotores.

Gráfico 9. A través de la recreación el estudiante puede desenvolverse de manera espontánea descubriendo alternativas en la búsqueda de condición de vida saludable



En el gráfico 9 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 3, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador Espontaneidad perteneciente a la dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, enfatizando con ello que a través de la recreación el estudiante puede desenvolverse de manera espontánea descubriendo alternativas en la búsqueda de condición de vida saludable.

Tabla 4. Liderazgo

ÍTEMS	El liderazgo como elemento integrador de la recreación permite expresar confianza que permita asumir el control en dichas actividades				El liderazgo como elemento de la recreación permite el control de energía interna en los estudiantes, ayudándole a actuar sin temor durante su ejecución.				El liderazgo a los estudiante y docente promover a través de la recreación la promoción de actividades participativas en la universidad.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	05	2,4	05	2,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	27	29,1	3	29,1	10	12,6	1	12,6	10	4,9	2	4,9
CASI SIEMPRE (4)	70	33,9	7	33,9	47	24,2	5	24,2	41	29,1	3	29,1
SIEMPRE (5)	90	34,6	9	34,6	130	63,2	13	63,2	136	66,0	14	66,0
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,2048		4,1847		4,5048		4,4041		4,3571		4,5570	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,74563		0,73561		0,73366		0,72364		0,73274		0,73552	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,3555						Docentes 4,3819					
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,7373						0,73159					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable.											
N	Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

Con relación al indicador Liderazgo, se utilizaron tres ítems para su estudio en la aplicación del instrumento a estudiantes y docentes de educación física de las universidades objeto de la investigación, al respecto la media aritmética del indicador fue de 4,3555; este resultado permite juzgarlo como muy Importante de acuerdo al baremo de interpretación de los datos, del mismo modo la desviación estándar del indicador fue 0,73734; lo cual permite indicar basado en

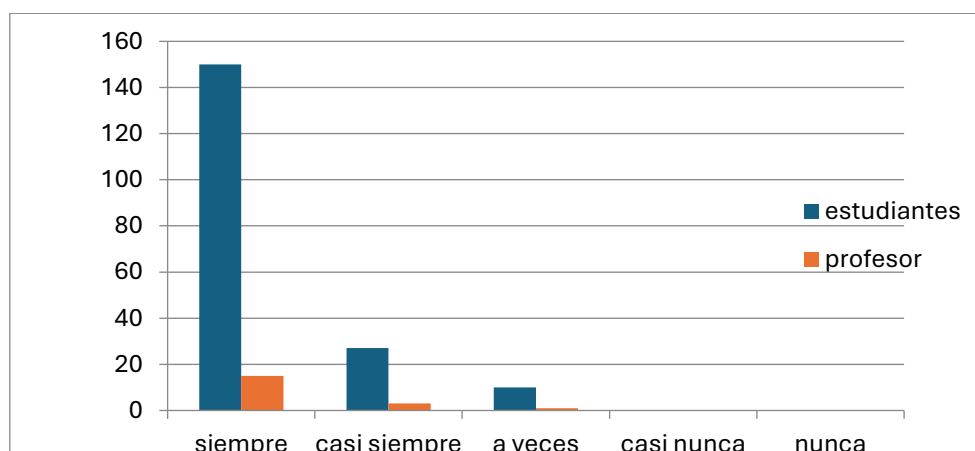
el baremo de interpretación de la desviación estándar, que el indicador tiene baja Dispersión y una alta confiabilidad de las respuestas.

En otro orden de atención, para el indicador Liderazgo, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,3819, evaluándolo también como muy importante, así mismo su desviación estándar dio valor de 0,73159, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 4). De acuerdo con este resultado, puede afirmarse que los estudiantes manejan con precisión la importancia del liderazgo como elemento integrador de la recreación, ya que mediante él se puede expresar confianza para alcanzar metas, y asumir el control en dichas actividades recreativas.

En este caso, para el indicador liderazgo, se percibe que se muestra una gran similitud en las opiniones de los docentes y estudiantes, quienes coinciden en lo manifestado en este indicador, ya que en su mayoría lo consideran importante, para poder actuar sin temor durante la ejecución de actividades recreativas, para la promoción de acciones integradores participativas que fortalezcan la condición de vida saludable en los estudiantes.

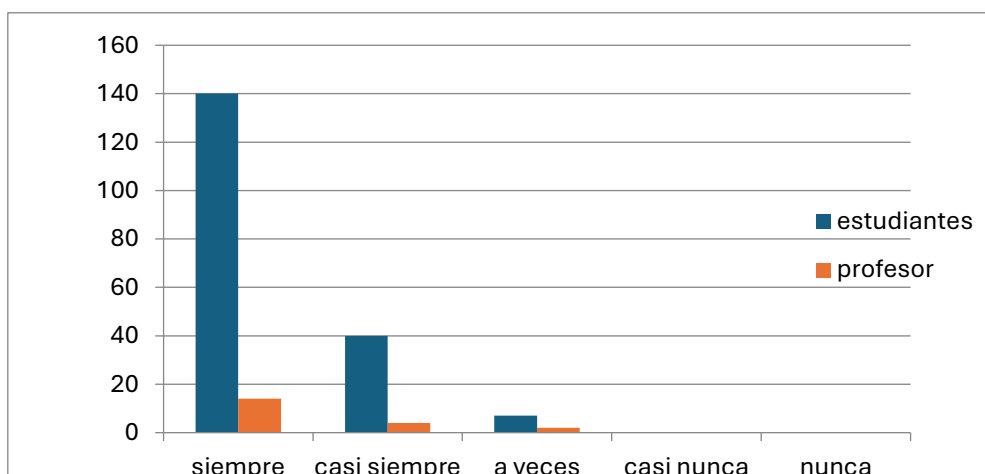
En tal sentido los resultados de este indicador se corresponden con lo expresado por Giuliani y Churchill (2001), quienes señalan que el liderazgo permite expresar confianza para alcanzar la meta, por tanto, el docente recreador debe ser optimista, brindar apoyo y asumir el control pues los participantes en actividades recreativas, no desean seguir a cualquier persona quien dirige tales actividades, no debe parecer inseguro, temeroso o vacilante, ya que como líder nadie creará en él, y tendrá que asumir solo el trabajo. Por lo cual, el liderazgo permite que el estudiante y docente sigan un proyecto beneficioso y colectivo, donde la palabra clave es querer y actuar, apoyado en la discusión productiva para la reflexión sobre las actividades, en este caso la recreación en la búsqueda de una solución creativa y participativa.

Gráfico 10. El liderazgo como elemento integrador de la recreación permite expresar confianza que permita asumir el control en dichas actividades



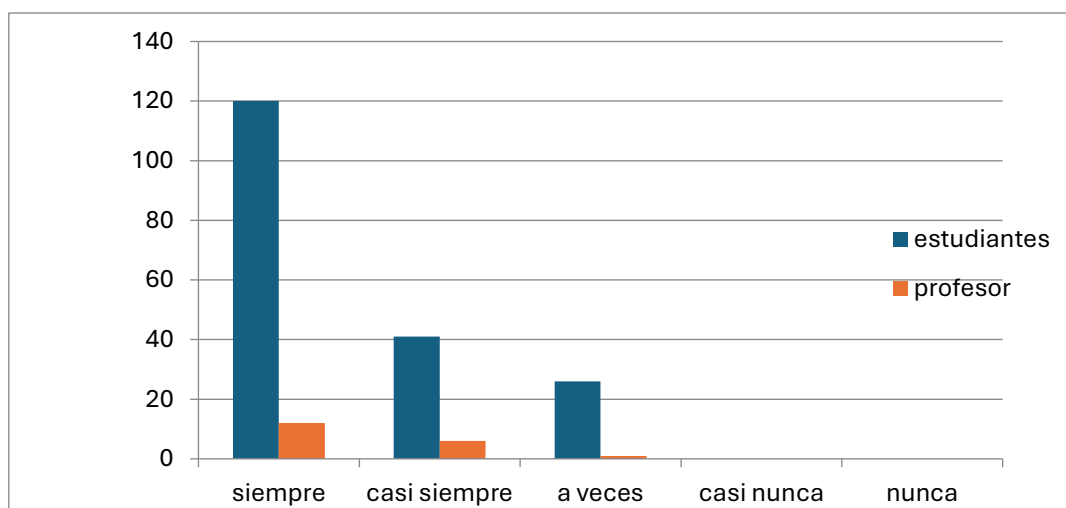
En el gráfico 10, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 4, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador liderazgo, perteneciente al análisis de la dimensión: elementos integradores de la recreación. Observándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia del liderazgo como elemento integrador de la recreación al permitir expresar confianza para asumir el control en dichas actividades.

Gráfico 11. El liderazgo como elemento de la recreación permite el control de energía interna en los estudiantes, ayudándole a actuar sin temor durante su ejecución



En el gráfico 11 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 4, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador liderazgo perteneciente a la dimensión analizada: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia del liderazgo como elemento de la recreación al permitir el control de energía interna en los estudiantes, ayudándole a actuar sin temor durante su ejecución.

Gráfico 12. El liderazgo a los estudiante y docente promover a través de la recreación la promoción de actividades participativas en la universidad



En el gráfico 12 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 4, tomando en cuenta el ítem señalado en el mismo derivado del indicador liderazgo perteneciente a la dimensión analizada; elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia del liderazgo a los estudiante y docente promover a través de la recreación la promoción de actividades participativas en la universidad.

Tabla 5. Cooperación

ÍTEMS	La cooperación como elemento integrador de la recreación, permite la acción simultánea de quienes participan juntos para obtener un mismo efecto físico cognitivo.				La cooperación como proceso educativo genera energía que permite al estudiante realizar acciones recreativas sin disminuir el disfrute particular de ellas.				La cooperación conjunta entre docentes y estudiantes en las instituciones universitarias ayuda a promover actividades recreativas bajo un ambiente sociable.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	10	4,8	2	4,8	17	7,8	2	7,8	26	12,7	3	12,7
CASI SIEMPRE (4)	30	19,4	3	19,4	30	24,2	4	24,2	41	29,1	4	29,1
SIEMPRE (5)	147	75,8	14	75,8	140	68,0	13	68,0	120	58,2	12	58,2
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,0000		4,6000		4,4571		4,5571		4,6619		4,8919	
DESVIA												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,83006		0,84009		0,66388		0,64388		0,64517		0,67516	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,373				Docentes 4,6830							
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,7130				0,71971							
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

El indicador cooperación, fue medido con el apoyo de tres ítems, en el caso de estudiantes y docentes de educación física, donde la media aritmética del indicador fue de 4,373; lo cual permite evaluarlo como Muy Importante de acuerdo al baremo de interpretación de los datos, por otra parte la desviación estándar del indicador cooperación dio 0,7130; esto permite afirmar de acuerdo

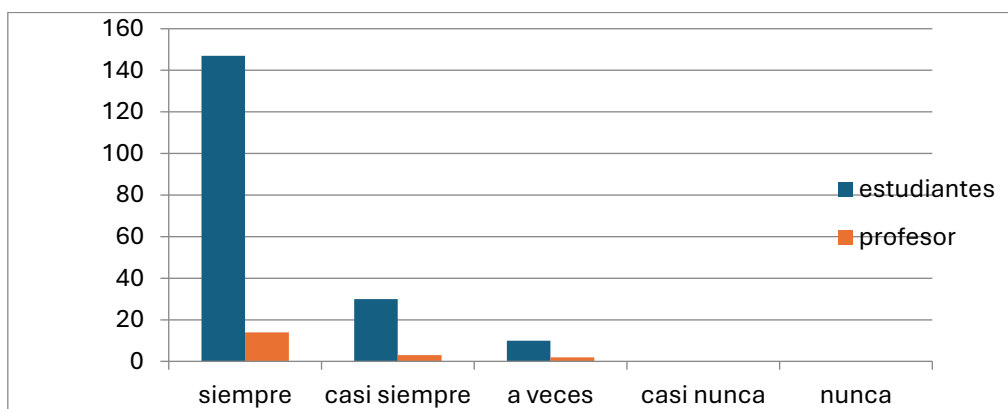
al baremo de interpretación de desviación estándar que el indicador tiene muy Baja Dispersión, y muy Alta Confiabilidad de las respuestas. Del mismo modo, para el indicador cooperación los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,6830, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,71971, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 5).

De acuerdo con este resultado, puede afirmarse que ambas poblaciones manejan con suficiente claridad la importancia teórica que reviste la cooperación, como elemento integrador de la recreación, al permitir la acción simultánea de sus participantes, al ejecutarlas juntos en la obtención de un mismo efecto físico cognitivo, sin disminuir el disfrute particular de ellas.

Del mismo modo se pudo observar, que entre estudiantes y docentes existe una congruencia importante en sus opiniones, ya que valoran como Muy Importante la cooperación en las instituciones universitarias por ayudar a promover actividades recreativas bajo un ambiente sociable, que permita una mejor condición de vida saludable en los estudiantes universitarios.

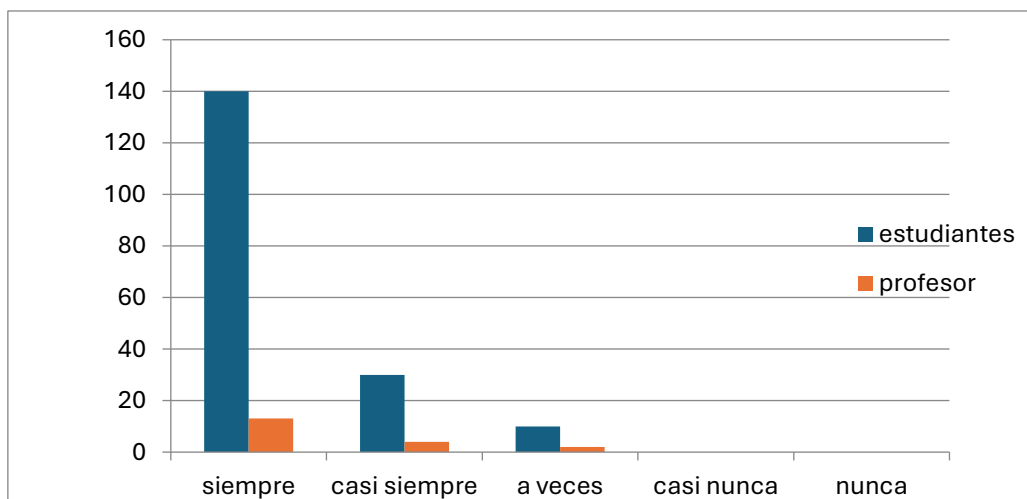
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por los encuestados, estas se confrontan con los planteamientos de Jiménez (2001), quien manifiesta que la cooperación desde el ámbito educativo, y sobre todo en las actividades recreativas desarrolladas en las clases de Educación Física los estudiantes juegan, realizan alguna actividad lúdica, conviviendo, aprendiendo a colaborar entre ellos, es decir cuando un adulto les pide colaboración a los niños, les hace sentir que su participación es valiosa, muy bien recibida y apreciada.

Gráfico 13. La cooperación como elemento integrador de la recreación, permite la acción simultánea de quienes participan juntos para obtener un mismo efecto físico cognitivo



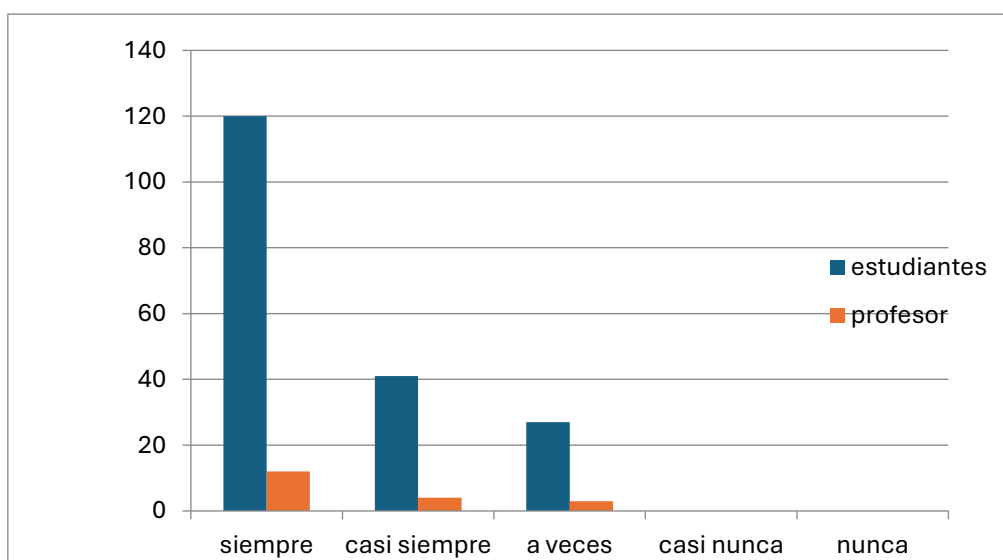
En el gráfico 13 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 5, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador cooperación perteneciente al análisis la dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia de la cooperación como elemento integrador de la recreación, al permitir acción simultánea en quienes participan juntos para obtener un mismo efecto físico cognitivo.

Gráfico 14. La cooperación como proceso educativo genera energía que permite al estudiante realizar acciones recreativas sin disminuir el disfrute particular de ellas



En el gráfico 14, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 5, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador cooperación perteneciente a la dimensión analizada: elementos integradores de la recreación. Denotándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, al expresar que la cooperación como proceso educativo genera energía que permite al estudiante realizar acciones recreativas sin disminuir el disfrute particular de ellas.

Gráfico 15. La cooperación conjunta entre docentes y estudiantes en las instituciones universitarias ayuda a promover actividades recreativas bajo un ambiente sociable



En el gráfico 15 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 5, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador cooperación, perteneciente al análisis de la dimensión: elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la cooperación conjunta entre docentes y estudiantes en las instituciones universitarias ayuda a promover actividades recreativas bajo un ambiente sociable.

Tabla 6. Dimensión: Elementos Integradores de la Recreación

INDICADOR	MEDIA ARITMÉTICA		DESVIACIÓN ESTÁNDAR		INTERPRETACIÓN
	Estudiantes	Docentes	Estudiantes	docentes	
Motivación	4,373	4,441	0,7130	0,7265	Muy importante media aritmética Desviación estándar confiable. Muy Baja Dispersión Muy alta confiabilidad de respuestas
Creatividad	4,355	4,490	0,7373	0,7498	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy Baja Dispersión Muy Alta Confiabilidad de respuestas
Espontaneidad	4,373	4,464	0,7130	0,7196	Media aritmética muy importante. Desviación estándar confiable. Muy Baja Dispersión, Muy Alta Confiabilidad de las respuestas
Liderazgo	4,355	4,381	0,7373	0,7315	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy baja dispersión, muy alta confiabilidad de las respuestas
Cooperación	4,373	4,683	0,7130	0,7197	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy Baja Dispersión, Muy Alta Confiabilidad de las respuestas
TOTAL	4,3658	4,460	0,7227	0,7293	MUY IMPORTANTE Baja Dispersión y Alta Confiabilidad de las respuestas

Con relación a la dimensión; elementos integradores de la recreación, se obtuvo que un porcentaje elevado de estudiantes, así como docentes de las universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe, valoren esta dimensión como muy importante, ubicándola en una media aritmética de 4,4129 catalogada como muy importante en el baremo de ponderación. Del mismo modo se indica para la desviación estándar 0,7260, indicando una baja dispersión, reflejando una alta Confiabilidad en las respuestas dadas para esta dimensión (Tabla 6).

Lo expresado se explica por el hecho que los estudiantes son de la carrera educación física, por ello su misma formación los lleva a apreciar estos criterios como vitales para su bienestar biopsicosocial, lo que indudablemente ayudará en mantener una condición de vida saludable mediante la práctica consecutiva de la recreación durante su formación como profesional de la educación física.

Es de observar que los resultados obtenidos de la dimensión; Elementos integradores de la recreación, el investigador los confrontan con los basamentos teóricos expresados por Acosta (2012), quien establece que recreación en la integración pedagógica, supera las divisiones que suelen establecerse en los distintos dominios, incluidos en los planes de estudio, por formal parte de la formación integral del estudiante en todos sus niveles educativos, en la búsqueda de alentar el desarrollo armónico que garantiza un equilibrio físico, emocional y social.

De igual modo, establece que la recreación como acción de integración pedagógica es un proceso centrado en el desarrollo motor y nivel intelectual sobre los resultados educativos que se obtienen, especialmente en términos de rendimiento académico y equilibrio emocional, orientados a la potenciación de sus posibilidades formativas, a través del desarrollo de las capacidades creativas, críticas y resolución de problemas.

Objetivo Específico 2: Clasificar los principios básicos que sustentan la recreación como actividad física y mental para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla

Tabla 7. Proporciona acciones para el desarrollo integral

ÍTEMS	La recreación permite a los estudiantes a través de la práctica consecutiva desarrollar acciones psico motoras para mejorar su desarrollo integral				La recreación como actividad física proporciona a quienes la practican, beneficios físico-cognitivos necesarios para su desarrollo integral				Considera importante la recreación como principio básico para el fortalecimiento integral del estudiante en el logro de una condición de vida saludable			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	50	24,2	50	24,2
ALGUNAS VECES (3)	26	31,5	1	31,5	17	12,6	2	12,6	21	33,9	1	33,9
CASI SIEMPRE (4)	70	34,0	5	34,0	40	24,3	5	24,3	70	19,4	3	19,4
SIEMPRE (5)	91	34,5	13	34,5	130	63,1	12	63,1	96	22,3	15	22,3
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,4524		4,7525		3,7571		3,5561		3,7048		3,6947	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,66356		0,64561		0,98945		0,98744		1,13174		0,71743	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 3,9714				Docentes 4,0011							
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,92825				0,78349							
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

Con referencia a la dimensión principios básicos de la recreación, específicamente al indicador; la recreación proporciona acciones para desarrollo integral, se utilizaron tres ítems para su análisis, tomando en cuenta las opiniones de estudiantes y profesores de educación física de las universidades objeto de la investigación. No obstante, la media aritmética del indicador fue

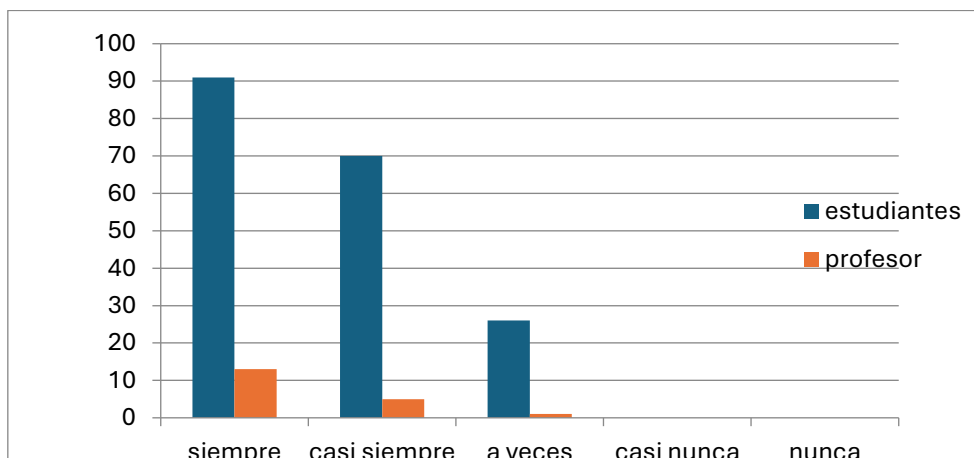
3,9714; este resultado permite calificarlo como Importante de acuerdo al baremo de interpretación de los datos, de la misma forma, la desviación estándar del indicador fue 0,92825, lo que permite indicar basado en el baremo de interpretación de ésta, que el indicador tiene baja dispersión y alta confiabilidad de las respuestas.

Del mismo modo, para el indicador la recreación proporciona acciones para desarrollo integral, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,0011, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,78349 expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 7).

Pudiéndose observar en lo emitido por los estudiantes, para este indicador que existe una congruencia importante en sus opiniones, ya que éstos valoran muy importante la recreación como actividad física, que proporciona a quienes la practican beneficios físico-cognitivos necesarios para su desarrollo integral, en el logro de una condición de vida saludable.

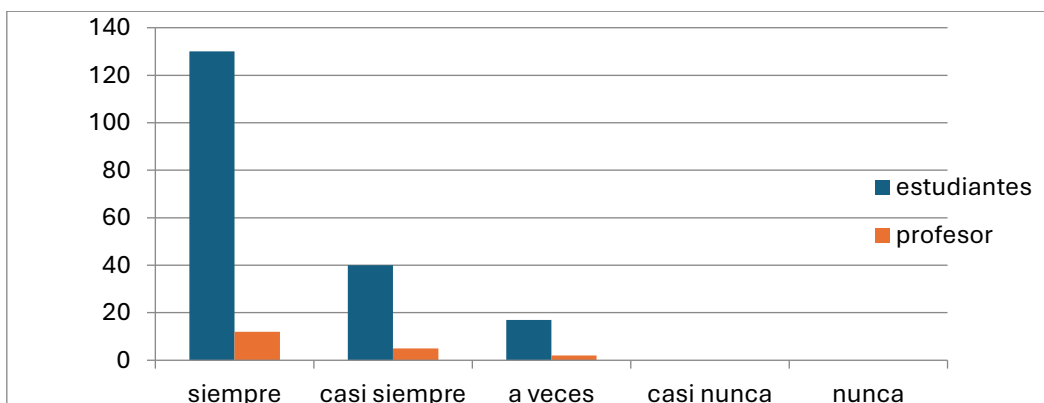
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por docentes y estudiantes de educación física en relación a los principios básicos de la recreación, en cuanto al indicador: la recreación proporciona acciones para desarrollo integral, el investigador las confrontan con los planteamientos de Vera (2002), quien señala que la recreación, proporciona acciones para el desarrollo integral, aportando a los seres humanos la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo integral, utilizando para ello actividades físicas como saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, construir y modelar otras actividades.

Gráfico 16. La recreación permite a los estudiantes a través de la práctica consecutiva desarrollar acciones psico motoras para mejorar su desarrollo integral



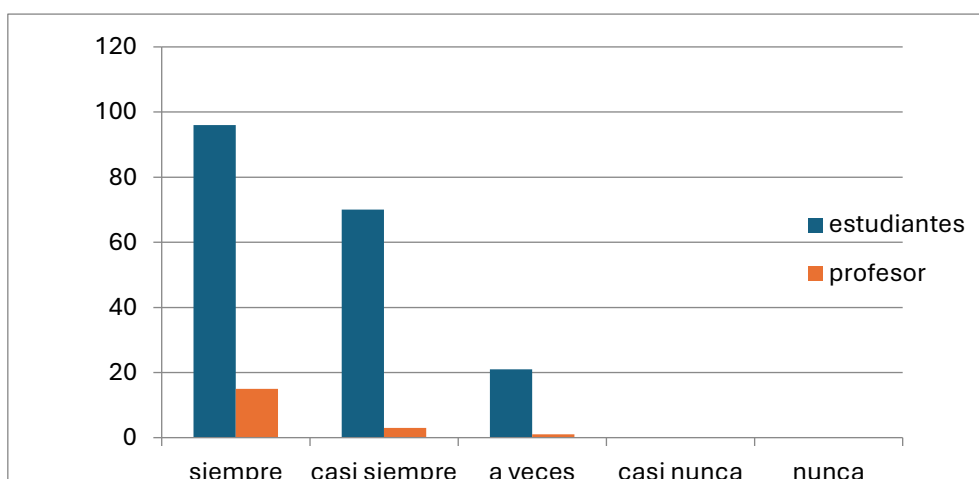
En el gráfico 16 presentado, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 7, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador Proporciona acciones para el desarrollo integral, perteneciente al análisis de la dimensión: Principios básicos de la recreación elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación permite a los estudiantes a través de la práctica consecutiva desarrollar acciones psico motoras para mejorar su desarrollo integral.

Gráfico 17. La recreación como actividad física proporciona a quienes la practican, beneficios físico-cognitivos necesarios para su desarrollo integral



En el gráfico 17 presentado se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 7, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador “Proporciona acciones para desarrollo integral” perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación como actividad física proporciona a quienes la practican, beneficios físico-cognitivos necesarios para su desarrollo integral.

Gráfico 18. Considera importante la recreación como principio básico para el fortalecimiento integral del estudiante en el logro de una condición de vida saludable



En el gráfico 18 se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 7, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador “Proporciona acciones para desarrollo integral”, perteneciente a la dimensión analizada: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica lo importante la recreación como principio básico para el fortalecimiento integral del estudiante en el logro de una condición de vida saludable

Tabla 8. Brinda satisfacción personal

ÍTEMS	La recreación como acción integradora brinda satisfacción personal a quienes la practican con frecuencia				La recreación permite al individuo que la ejecute afianzar acciones cognitivas, para el logro de una buena satisfacción personal				Las actividades recreativas brindan satisfacción a quien la realiza permitiendo la adquisición de destrezas psicomotoras			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	17	12,6	3	12,6	11	4,8	1	4,8	5	1,9	2	1,9
CASI SIEMPRE (4)	20	9,7	3	9,7	30	29,2	4	29,2	30	24,3	2	24,3
SIEMPRE (5)	150	77,7	13	77,7	146	66,0	14	66,0	152	73,8	15	73,8
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,0048		4,3047		4,7476		4,5476		4,5381		4,6382	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	1,04216		1,04715		0,62494		0,62954		0,81316		0,80312	
MEDIA												
ARITMÉTICA INDICADOR DEL	Estudiantes 4,4301						Docentes 4,4968					
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,82675						0,82660					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

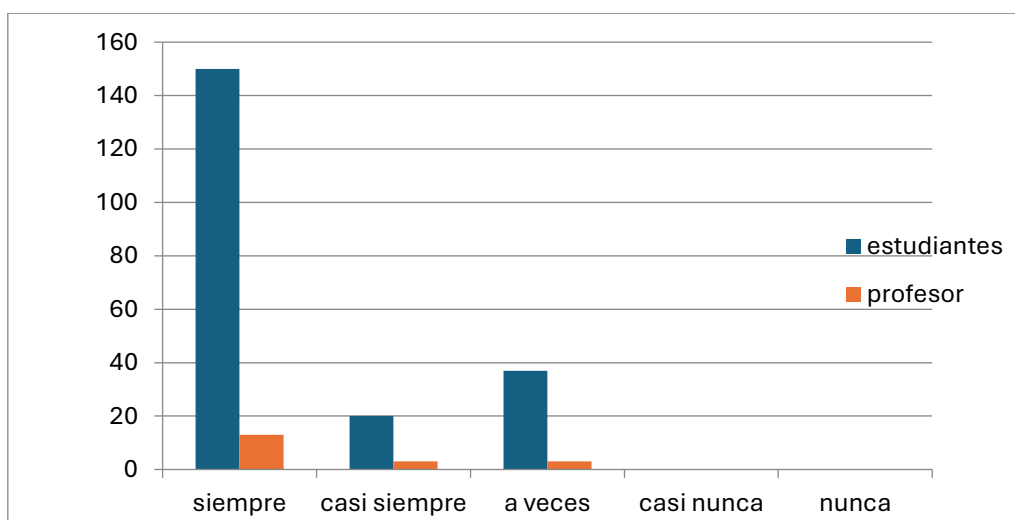
Con referencia al indicador; la recreación Brinda satisfacción personal se manejaron tres ítems para su estudio en la población de docentes y estudiantes de educación física, la media aritmética del indicador es 4,4301; este resultado permite juzgar el indicador como muy Importante, conforme al baremo de interpretación de los datos, asimismo, la desviación estándar del indicador fue 0,82675; lo cual permite indicar la existencia de muy baja dispersión, y muy alta

Confiabilidad de las respuestas. En otro orden de atención, para el indicador la recreación Brinda satisfacción personal la recreación Brinda satisfacción personal, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,4968, evaluándolo también como muy importante, así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,82660, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de respuestas (Tabla 8).

En este caso, el indicador muestra alta coincidencia en las respuestas dadas por los estudiantes y docentes de la carrera educación física, lo cual permite afirmar que para ellos es muy Importantes la recreación, al brindar satisfacción personal, a quienes la practican con frecuencia, buscando además afianzar acciones cognitivas, para el logro de una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios.

En atención a lo expresado en las opiniones emitidas sobre el indicador; la recreación brinda satisfacción personal, el autor de la investigación lo confrontan con los planteamientos de Ramos (2011), quien expresa que todo individuo necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales, por ello debe ser ayudado en la adquisición de destrezas propias de las actividades recreativas en la búsqueda de una buena condición de vida.

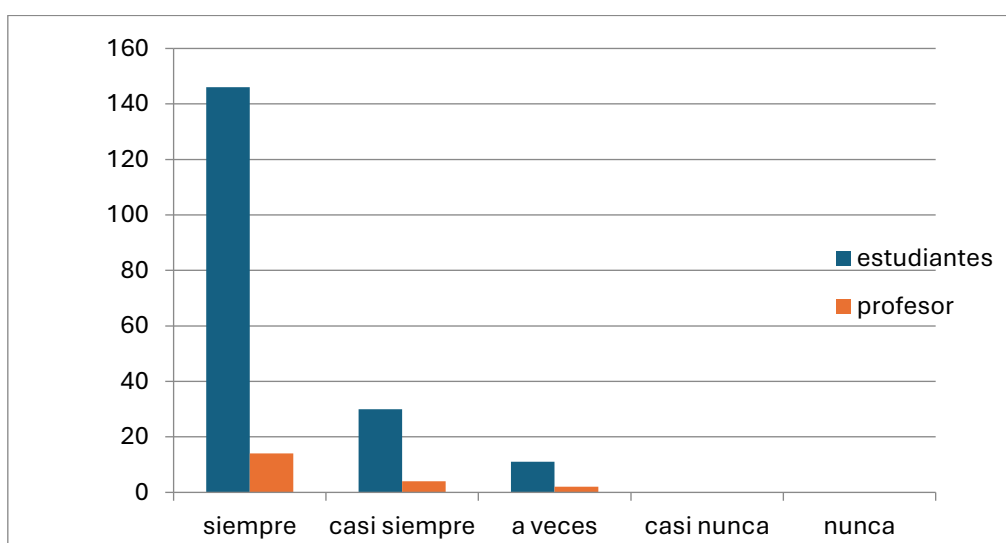
Gráfico 19. La recreación como acción integradora brinda satisfacción personal a quienes la practican con frecuencia



En el gráfico 19 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el

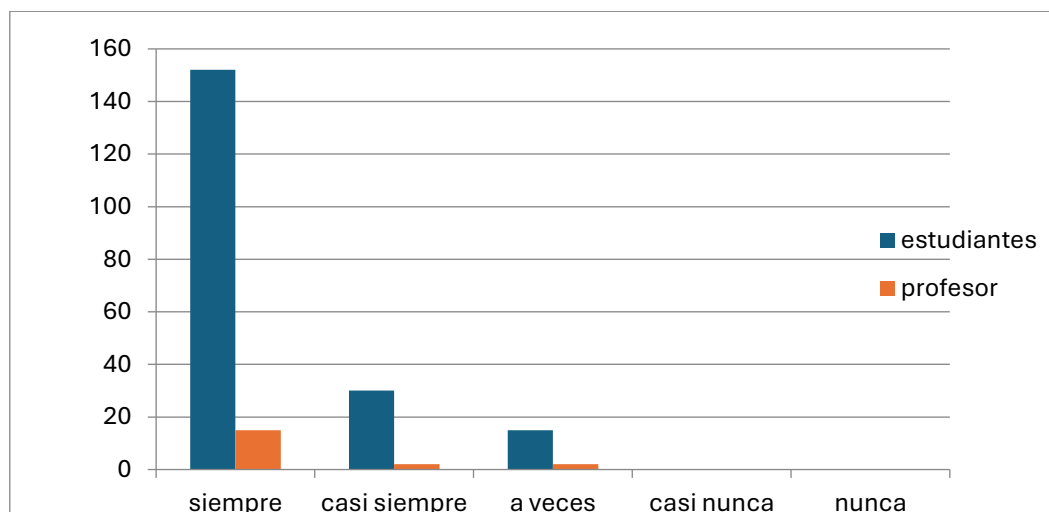
grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 8, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador “Brinda satisfacción personal” perteneciente al análisis de la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica; la recreación como acción integradora brinda satisfacción personal a quienes la practican con frecuencia.

Gráfico 20. La recreación permite al individuo que la ejecute para afianzar acciones cognitivas, para el logro de una buena satisfacción personal



En el gráfico 20 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 8, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador “Brinda satisfacción personal” perteneciente a la dimensión analizada; Principios básicos de la recreación. Reflejándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación permite al individuo que la ejecute para afianzar acciones cognitivas, para el logro de una buena satisfacción personal.

Gráfico 21. Las actividades recreativas brindan satisfacción personal a quien la realiza permitiendo la adquisición de destrezas psicomotoras



En el gráfico 21 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 8, tomando en cuenta el ítem señalados en la misma y derivados del indicador "Brinda satisfacción personal", perteneciente a la dimensión analizada: Principios básicos de la recreación elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica que las actividades recreativas brindan satisfacción personal a quien la realiza permitiendo la adquisición de destrezas psicomotoras.

Tabla 9. Aporta felicidad al ser humano

ÍTEMS	La recreación en el individuo aporta felicidad lo que le ayuda a lograr una condición de vida saludable				La recreación permite al ser humano lograr un buen nivel de felicidad para una mejor condición de vida saludable				Toda actividad recreativa ayuda al ser humano a lograr felicidad en forma esencial para el crecimiento normal.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	19	8,8	2	8,8	7	7,8	2	7,8	17	4,8	2	4,8
CASI SIEMPRE (4)	30	24,2	4	24,2	40	24,2	3	24,2	40	28,2	5	28,2

SIEMPRE (5)	138	67,0	13	67,0	140	68,0	14	68,0	130	67,0	12	67,0
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,4905		4,5005		4,4571		4,4972		4,5095		4,4985	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,74654		0,73653		0,66388		0,68385		0,73361		0,74363	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes							Docentes				
	4,4857							4,4987				
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,71468							0,72133				
INTERPRETACIÓN												
	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable.											
	Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

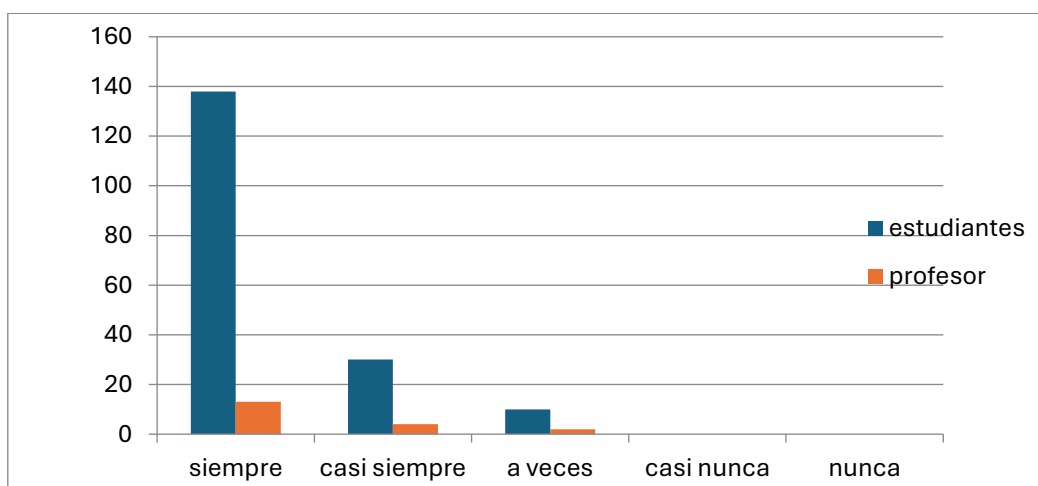
Con respecto al indicador: la recreación aporta felicidad al ser humano, se analizaron tres ítems para obtener la información de la población de docentes y estudiantes de educación física, observándose que la media aritmética del indicador fue de 4,4857; resultado que permitió calificar el indicador como Importante, conforme al baremo de interpretación de los datos, del mismo modo la desviación estándar del indicador fue 0,71468; lo que indica en función al baremo de interpretación de la desviación estándar, referir que el indicador tiene baja dispersión y una alta Confiabilidad de las respuestas. En forma similar, para el indicador la recreación aporta felicidad al ser humano personal, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,4987 evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,72133, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 9).

Es de observarse en el indicador: la recreación aporta felicidad al ser humano, muestra bastante similitud en las respuestas dadas por ambos estratos poblacionales, por lo cual se puede aseverar que éstos califican importante, la recreación, que mediante ella el ser humano logra un buen nivel de felicidad en

la búsqueda de felicidad, lo cual incide de manera significativa al logro de una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios.

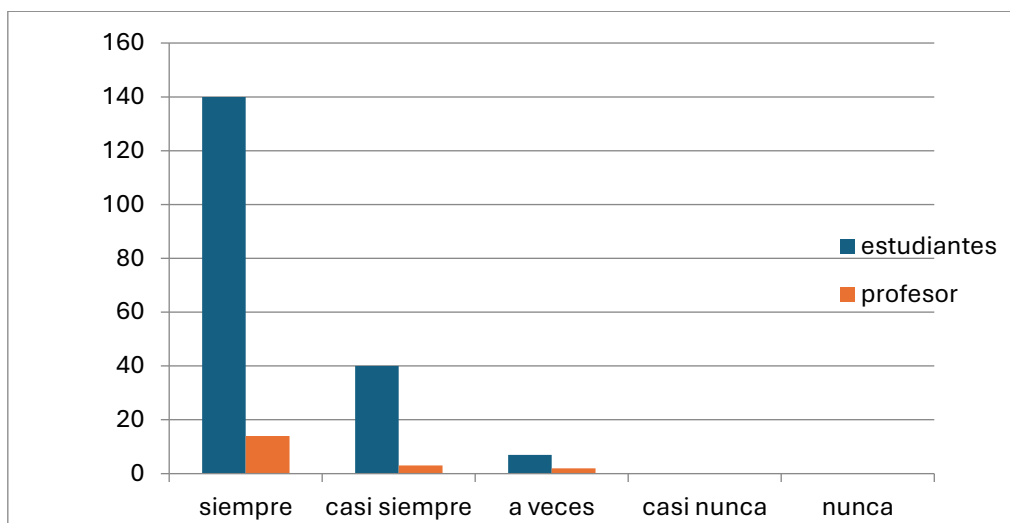
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por los estudiantes para este indicador, estas se confrontaron con los planteamientos de Acosta (2012), quien enfatiza que la recreación aporta felicidad al ser humano, ya que toda actividad recreativa, permite al ser humano, ser feliz desde la infancia, lo cual se traduce en la forma esencial para el crecimiento normal, lo que por supuesto le ayuda en su condición de vida saludable.

Gráfico 22. La recreación en el individuo aporta felicidad lo que le ayuda a lograr una condición de vida saludable



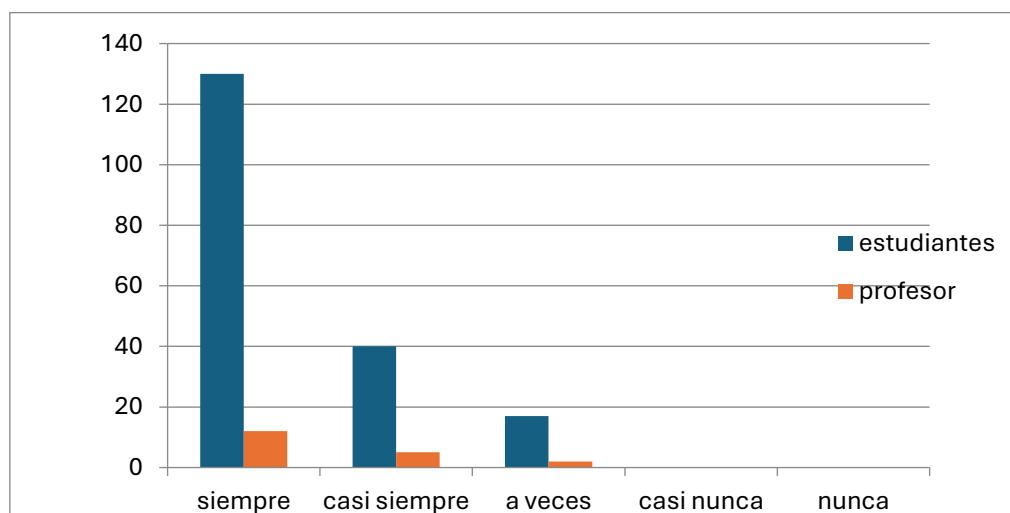
En el gráfico 22 se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 9, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma, derivados del indicador “Aporta felicidad al ser humano” perteneciente a la dimensión analizada: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación en el individuo aporta felicidad, lo que le ayuda a lograr una condición de vida saludable.

Gráfico 23. La recreación permite al ser humano lograr un buen nivel de felicidad para una mejor condición de vida saludable



En el gráfico 23 presentado anteriormente, se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por los estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 9, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma, y derivado del indicador “Aporta felicidad al ser humano” perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación permite al ser humano lograr un buen nivel de felicidad para una mejor condición de vida saludable.

Gráfico 24. Toda actividad recreativa ayuda al ser humano a lograr felicidad en forma esencial para el crecimiento normal



En el gráfico 24 se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística y en la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 9, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador “Aporta felicidad al ser humano”, perteneciente al análisis de la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que toda actividad recreativa ayuda al ser humano a lograr felicidad en forma esencial para el crecimiento normal.

Tabla 10. Desarrolla cooperación compartida

ÍTEMS	La ejecución de actividades recreativas permite al estudiante desarrollar la cooperación compartida entre quienes la realizan.				La recreación compartida libremente permite al individuo cooperar como ciudadano en la construcción de una condición de vida saludable				Las actividades recreativas como forma de satisfacción social permiten el logro de acciones para ser compartirla con toda la comunidad			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	30	34,0	4	34,0	10	4,8	1	4,8	68	33,0	1	33,0
CASI SIEMPRE (4)	62	29,1	6	29,1	61	34,0	7	34,0	46	22,3	6	22,3
SIEMPRE (5)	95	24,2	9	24,2	116	57,3	11	57,3	26	12,6	12	12,6
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	3,7905		3,6906		4,0476		4,1471		3,9143		3,8149	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	1,40536		1,40626		0,86816		0,86925		1,20695		1,20586	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 3,9174				Docentes 3,8842							
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR	1,16015				1,16045							

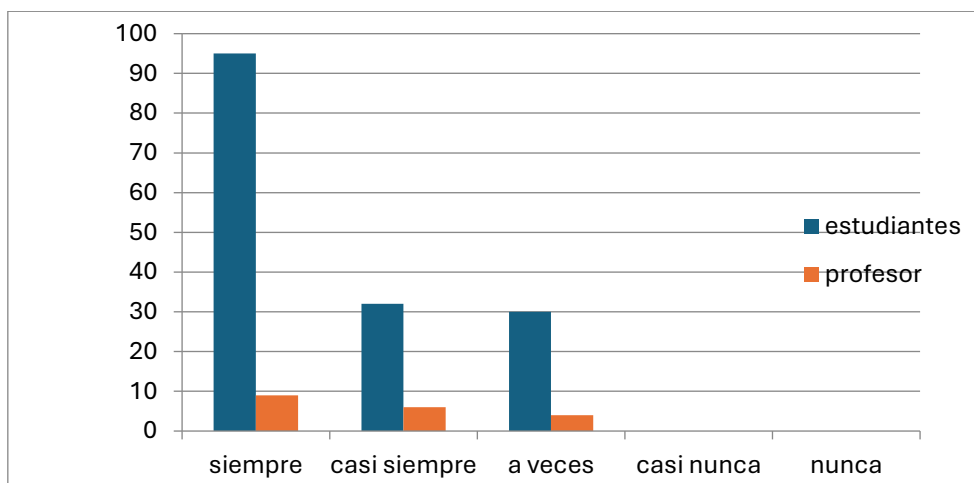
DEL	
INDICADOR	
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta

Con relación al indicador: la recreación desarrolla cooperación compartida, se aplicaron tres ítems para su estudio y la opinión de la población de estudiantes y docentes de educación física, en tal sentido la media aritmética del indicador fue de 3,9174; este resultado permitió evaluar el indicador como Muy Importante, de acuerdo con al baremo de interpretación de los datos, igualmente, la desviación estándar del indicador fue 1,16015; indicando que en función al baremo de interpretación de la desviación estándar, este indicador tiene baja dispersión y una alta Confiabilidad en las respuestas. De igual modo, para el indicador la recreación desarrolla cooperación compartida, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 3,8842 evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 1,16045 expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 10).

En este caso, el indicador; la recreación desarrolla cooperación compartida, muestra coincidencia en las opiniones de estudiantes y docentes de educación física, por lo cual se puede visibilizar que un gran porcentaje de ellos, califican el indicador como Muy importante, al permitir la recreación desarrollar la cooperación compartida, entre quienes la realizan lo que indudablemente ayudará también en la construcción de una condición de vida saludable.

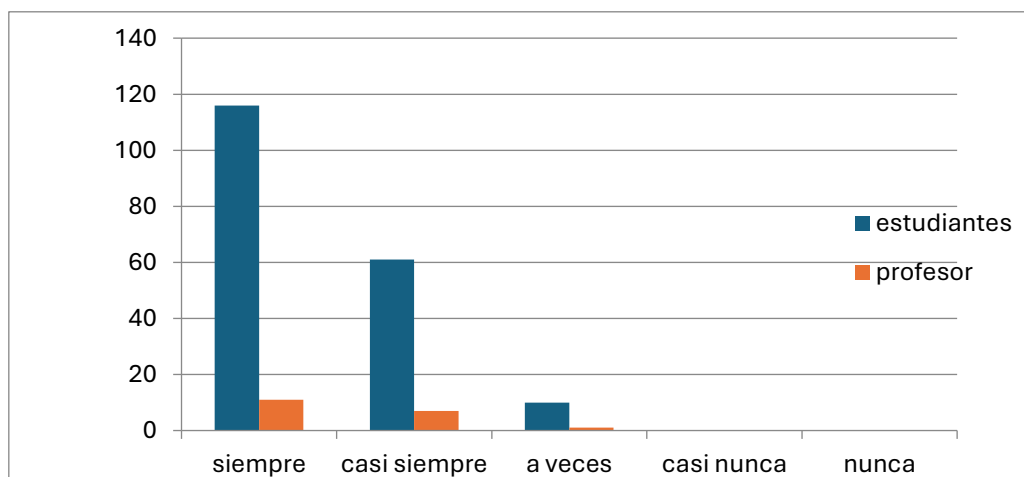
En atención con lo manifestado por estudiantes y docentes de educación física, para el indicador, la recreación desarrolla cooperación compartida, el autor establece su confrontación con Vera (2000), quienes señalan que la recreación desarrolla la cooperación compartida, mediante la cual expresa una forma de satisfacción recreativa, permitiendo al individuo cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor condición de vida saludable para ser compartirla con toda la comunidad.

Gráfico 25. La ejecución de actividades recreativas permite al estudiante desarrollar la cooperación compartida entre quienes la realizan



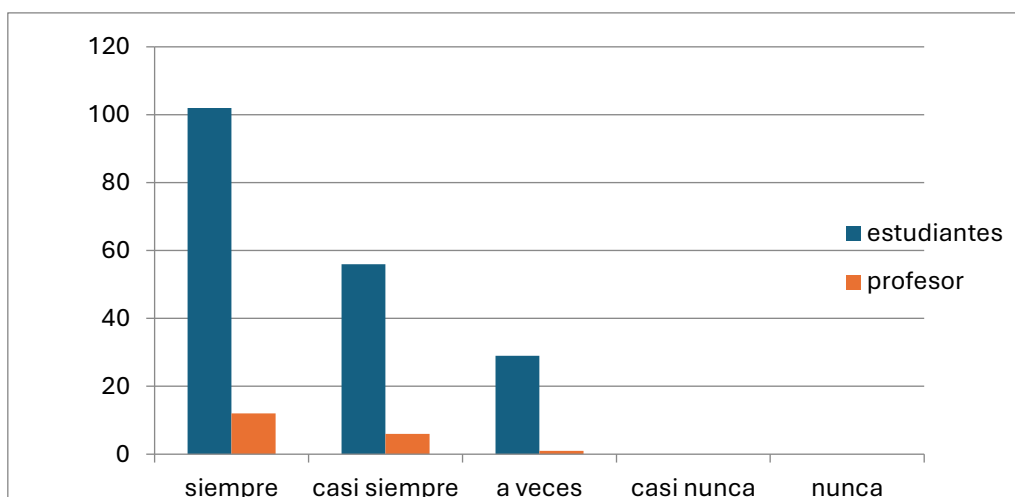
En el gráfico 25 presentada, se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 10, tomando en cuenta el ítem señalados en la misma derivados del indicador “Desarrolla cooperación compartida “perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la ejecución de actividades recreativas permite al estudiante desarrollar la cooperación compartida entre quienes la realizan.

Gráfico 26. La recreación compartida libremente permite al individuo cooperar como ciudadano en la construcción de una condición de vida saludable



En el gráfico 26 exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 10, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador: “Desarrolla cooperación compartida” perteneciente al análisis de la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación compartida libremente permite al individuo cooperar como ciudadano en la construcción de una condición de vida saludable.

Gráfico 27. Las actividades recreativas como forma de satisfacción social permiten el logro de acciones para ser compartirla con toda la comunidad



En el gráfico 27 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 10, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador “: Desarrolla cooperación compartida”, perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que las actividades recreativas como forma de satisfacción social permiten el logro de acciones para ser compartirla con toda la comunidad.

Tabla 11. Genera placer y entretenimiento

ÍTEMS	Las actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre del estudiante generan placer y entretenimiento en su acción académica diaria				La recreación ayuda al individuo a realizar acciones lúdicas que le conduzcan a su sano entretenimiento				La recreación como actividad física permite a quien la elige crear constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	17	12,7	1	12,7	11	9,8	1	9,8	11	9,8	2	10,58
CASI SIEMPRE (4)	50	29,1	6	29,1	36	22,3	4	22,3	60	29,1	7	36,8
SIEMPRE (5)	120	58,2	12	58,2	140	67,9	14	67,9	116	51,3	10	52,6
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,2571		4,2372		4,4476		4,3481		4,4952		4,5153	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	1,03090		1,04591		0,80049		0,78048		0,80814		0,76815	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,3999						Docentes 4,3668					
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,87984						0,86484					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

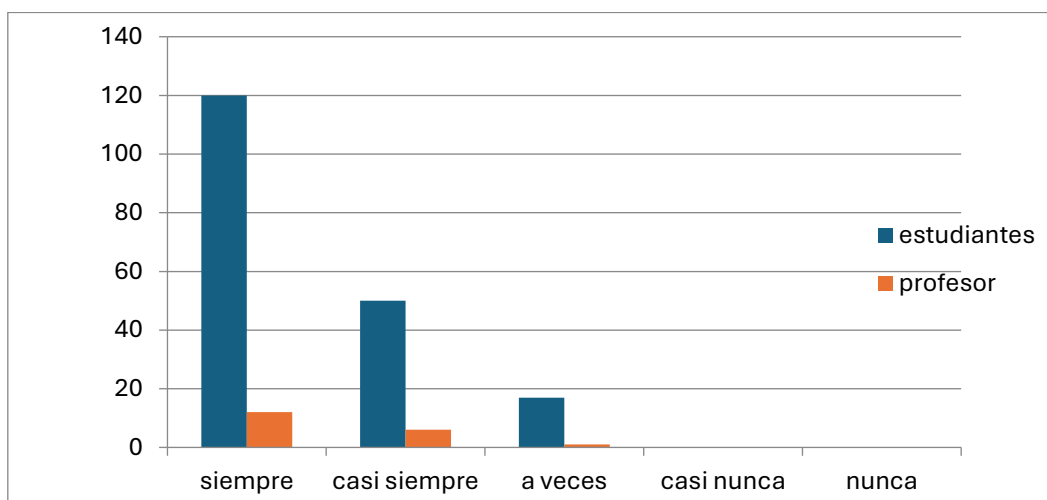
Respecto al indicador; la recreación genera placer y entretenimiento, se emplearon tres ítems para su análisis, en la población de docentes y estudiantes de educación física de las universidades objeto de la investigación, al respecto la media aritmética del indicador fue de 4,3999, este resultado permite valorar el indicador como Muy Importante, de acuerdo con al baremo de interpretación de los datos. Así mismo, la desviación estándar del indicador fue de 0,87984; según

el baremo de interpretación este indicador tiene Muy Baja Dispersión y Muy Alta Confiabilidad de las respuestas. De la misma manera, para el indicador la recreación genera placer y entretenimiento, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 0,78048 evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,86484 expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 11).

En este caso, el indicador la recreación genera placer y entretenimiento, muestra coincidencia en las opiniones dadas por los estudiantes y docentes de la carrera educación física de las universidades objeto de la investigación, por lo cual se puede confirmar que ellos califican como Muy importante la ejecución de actividades recreativas, desarrolladas durante el tiempo libre del estudiante, ya que ello genera placer y entretenimiento durante la acción académica diaria de ellos, lo cual les permite crear constantemente placer en la consecución de una condición de vida saludable.

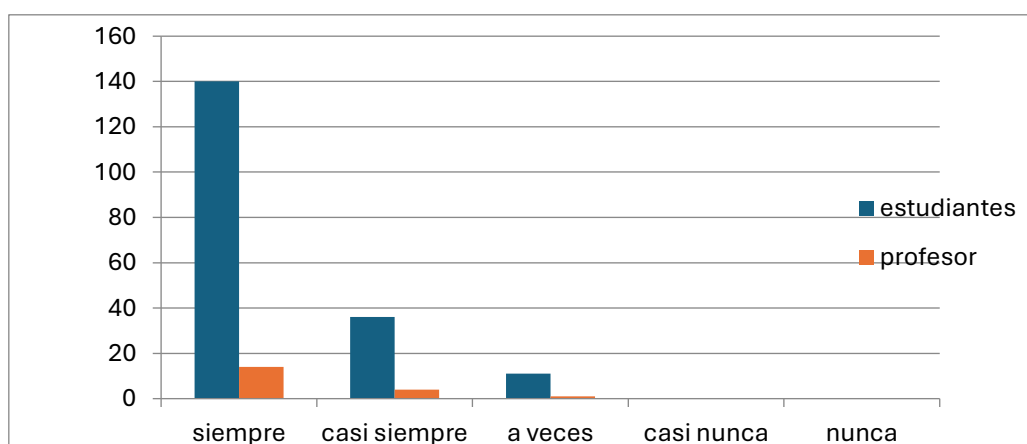
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por estudiantes para este indicador, se confrontan con los planteamientos de Acosta (2012), quien expresa que la recreación genera placer y entretenimiento brindando ayuda al hombre a cumplir adecuadamente sus actividades, tratando de elegir, crear su, espíritu de juego en la búsqueda de encontrar constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida, lo que le ayudara a mantener una condición de vida saludable.

Gráfico 28. La ejecución de actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre del estudiante genera placer y entretenimiento en su acción académica diaria



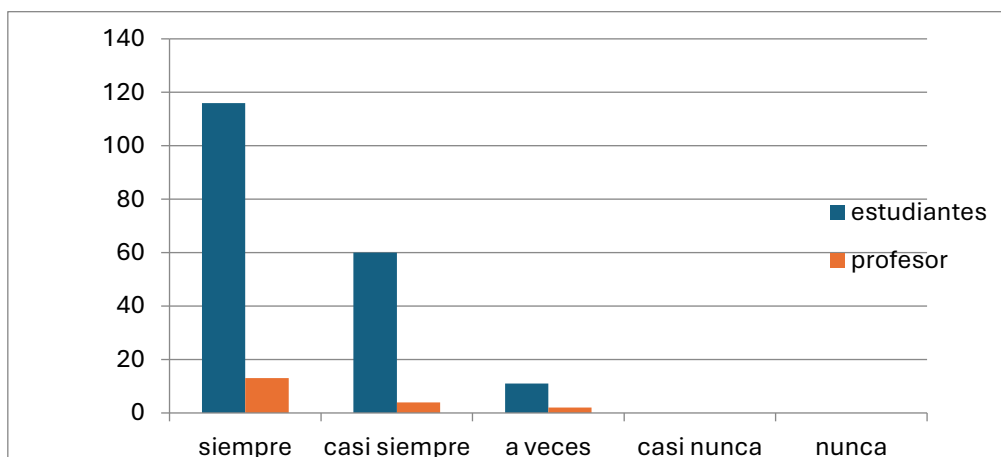
En el gráfico 28 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 11, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma, derivados del indicador “Genera placer y entretenimiento” perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Denotándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la ejecución de actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre del estudiante genera placer y entretenimiento en su acción académica diaria.

Gráfico 29. La recreación ayuda al individuo a realizar acciones lúdicas que le conduzcan a su sano entretenimiento



En el gráfico 29 presentado se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como en la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 11, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador: “Genera placer y entretenimiento” perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación ayuda al individuo a realizar acciones lúdicas que le conduzcan a su sano entretenimiento.

Gráfico 30. La recreación como actividad física permite a quien la elige crear constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida



En el gráfico 30 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 11, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador “Genera placer y entretenimiento” perteneciente al análisis de la dimensión: Principios básicos de la recreación elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación como actividad física permite a quien la elige crear constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.

Tabla 12. Permite el descanso

ÍTEMS	La recreación realizada constantemente permite obtener el beneficio del descanso para una condición de vida saludable				Las actividades recreativas ayudan al descanso como medio para el reposo después de una jornada de trabajo				El descanso que ofrecen las actividades recreativas se considera una acción importante no reemplazada por otras formas activas			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	10	8,8	1	8,8	17	7,8	2	7,8	10	4,8	1	4,8
CASI SIEMPRE (4)	40	24,2	5	24,2	30	24,2	3	24,2	39	28,2	5	28,2
SIEMPRE (5)	137	67,0	13	67,0	140	68,0	14	68,0	138	67,0	13	67,0
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,4905		4,5574		4,6003		4,5574		4,5095		4,6092	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,74654		0,67380		0,75655		0,67380		0,73361		0,72362	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,4857				Docentes 4,5889							
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,71468				0,71799							
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

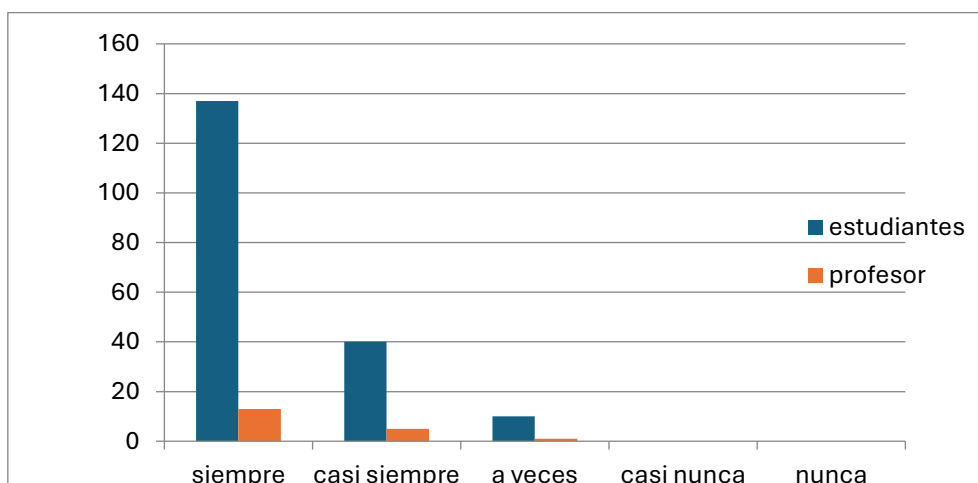
Con respecto al indicador; la recreación permite el descanso, se analizaron tres ítems para la población de los estudiantes y profesores de educación física, al respecto la media aritmética del indicador fue de 4,4857; este resultado permitió calificar el indicador como Importante conforme al baremo de interpretación de los datos, del mismo modo la desviación estándar del indicador fue 0,71468; lo que indicar en función al baremo de interpretación de la desviación estándar

referir que el indicador tiene baja dispersión y una alta Confiabilidad de las respuestas. Así mismo, para el indicador la recreación permite el descanso, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,5889, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,71799, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 12).

Es de observarse en este caso, que el indicador la recreación permite el descanso, muestra bastante similitud en las respuestas dadas por los estudiantes y docentes de la carrera educación física de las universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe, por lo cual se puede aseverar que para ellos califican de importancia, que la recreación realizada constantemente permite a ser humano obtener el beneficio del descanso, como factor importante para una condición de vida saludable, siendo una acción importante no reemplazada por otras formas activas.

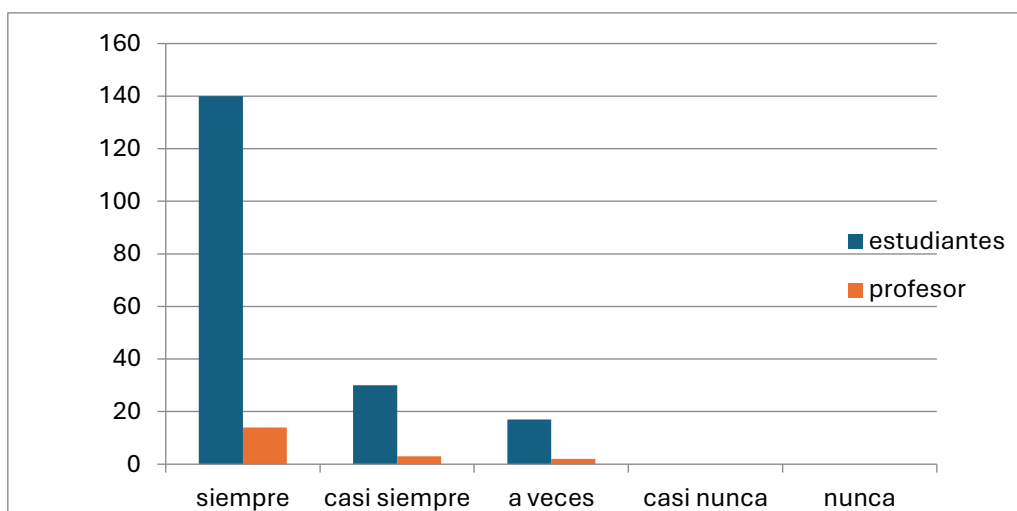
En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por los estudiantes para el indicador: la recreación permite el descanso, estas se confrontaron con los planteamientos de Ramos (2011), quien manifiesta que toda actividad recreativa ayuda al ser humano a mantener el descanso, el reposo y la reflexión, como formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas, lo que por supuesto le ayuda al individuo a tener una condición de vida saludable.

Gráfico 31. La recreación realizada constantemente permite obtener el beneficio del descanso para una condición de vida saludable



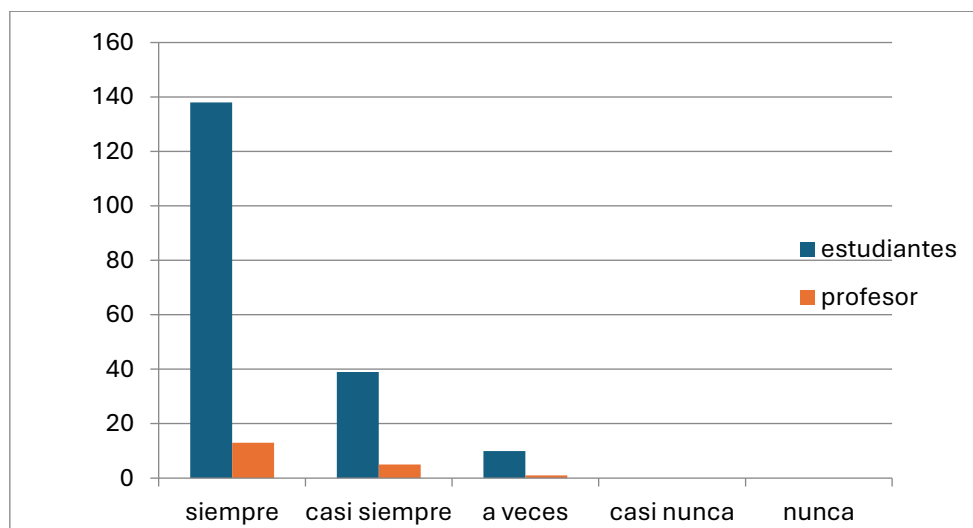
En el gráfico 31 se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por los estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 12, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador “Permite el descanso”, perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación, se visualizó una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia de realizar actividades recreativas constantemente ya que permite obtener el beneficio del descanso para una condición de vida saludable.

Gráfico 32. Las actividades recreativas ayudan al descanso como medio para el reposo después de una jornada de trabajo



En el gráfico 32 presentado, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 12, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador “Permite el descanso”. perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia de las actividades recreativas en el descanso como medio para el reposo después de una jornada de trabajo.

Gráfico 33. El descanso que ofrecen las actividades recreativas se considera una acción importante no reemplazada por otras formas activas



En el gráfico 33 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 12, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma derivados del indicador “Permite el descanso” perteneciente a la dimensión: Principios básicos de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que el descanso que ofrecen las actividades recreativas se considera una acción importante no reemplazada por otras formas activas.

Tabla 13. Dimensión: principios básicos de la recreación

INDICADOR	MEDIA ARITMÉTICA		DESVIACIÓN ESTÁNDAR		INTERPRETACIÓN
	Estudiantes	docentes	estudiantes	Docentes	
Proporciona acciones para desarrollo integral	3,9714	4,0011	0,92825	0,78349	Media aritmética importante. Desviación estándar alta confiabilidad Baja Dispersión. Alta Confiabilidad de las respuestas

Brinda satisfacción personal	4,4301	4,4968	0,82675	0,82660	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Aporta felicidad al ser humano	4,4857	4,4987	0,71468	0,72133	Media aritmética importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Muy Baja Dispersión Muy Alta Confiabilidad de las respuestas
Desarrolla cooperación compartida	3,9174	3,8842	1,16015	1,16045	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Genera placer y entretenimiento	4,3999	4,3668	0,87984	0,86484	Media aritmética muy importante. Desviación estándar Alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Permite el descanso	4,4857	4,5889	0,71468	0,71799	Media aritmética importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Muy Baja Dispersión Muy Alta Confiabilidad de respuestas
TOTAL	4,2817	4,3060	0,87072	0,84578	Media aritmética muy importante. Desviación estándar de alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas

Con relación a la dimensión; principios básicos de la recreación (tabla 13), se obtuvo que un porcentaje elevado de estudiantes y docentes valoren la misma como muy Importante, ubicándola en una media aritmética de 4,2938, catalogada como muy importante en el baremo de ponderación. Del mismo modo, se indica para esta dimensión una desviación estándar de 0,85825, indicando una baja dispersión, lo que refleja una alta Confiabilidad en las respuestas dadas por los educandos. Lo expresado se explica por la situación que estos estudiantes, al igual que los docentes, forman parte de la carrera educación física, de las universidades de Atlántico y Autónoma del Caribe, razones por las cuales para ellos las actividades recreativas como acción integradoras, realizadas de manera consecutiva por los estudiantes universitarios, son una alternativa para el logro de una condición de vida saludable en ellos (Tabla 13).

Es de observar que los resultados emitidos para la dimensión principios básicos de la recreación, se confrontaron con los basamentos teóricos expresados por Vera (2002) y Ramos (2000), quienes refieren que la Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, donde participan las personas, por ser una actividad realizada de manera libre y espontánea durante el tiempo libre, generando bienestar físico, espiritual o social. De igual modo plantean que es la manera de sacar al individuo de su vida cotidiana, para divertirse, entretenerse y distraerse, razones que permiten mejorar su condición de vida saludable.

Objetivo específico 3. Identificar los beneficios de la recreación para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia.

Tabla 14. Beneficios psicológicos

ÍTEMS	La recreación como beneficio Psicológico ayuda a mejorar la salud mental logrando cambios positivos en los estados de ánimo emocional	Considera que la recreación entre sus beneficios psicológicos permite el desarrollo personal a través de la autoconfianza	La recreación permite satisfacción personal logrando sentido de libertad, mejorando la condición de vida saludable mediante su expresión creativa
ESTAMENTO	Estudiantes Docentes	Estudiantes Docentes	Estudiantes Docentes

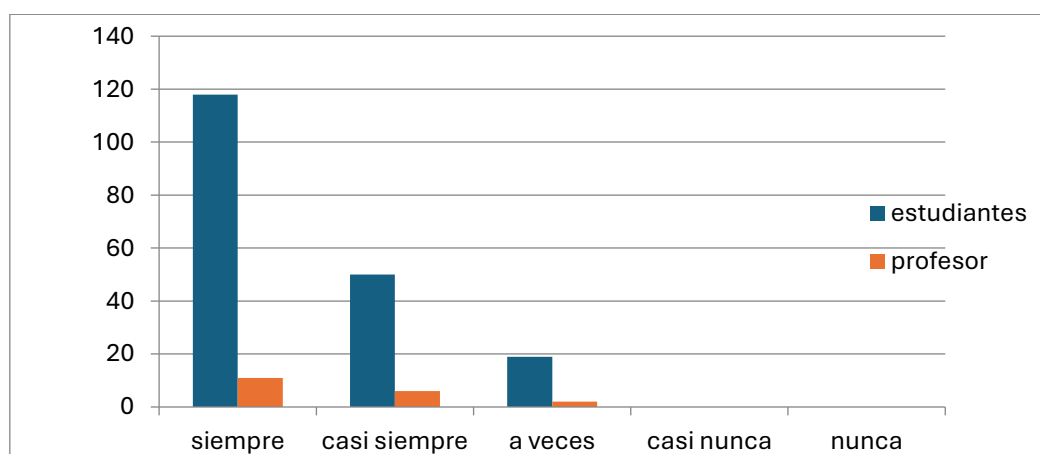
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	19	13,7	2	13,7	25	18,4	3	18,4	25	16,5	1	16,5
CASI SIEMPRE (4)	50	29,1	6	29,1	52	30,2	6	30,2	60	34,0	6	34,0
SIEMPRE (5)	118	57,2	11	57,2	110	51,4	10	51,4	102	49,5	12	49,5
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,6476		4,5474		4,7000		4,8060		4,5476		4,4776	
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,57008		0,56009		0,77676		0,74679		0,67073		0,68075	
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,6317						Docentes 4,6103					
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,67252						0,66254					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

Con Relación con la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable, específicamente al Indicador: Beneficios psicológicos de la recreación, se utilizaron tres ítems para su estudio en la población de los estudiantes y docentes de educación física, al respecto la media aritmética del indicador fue de 4,6317; este resultado permite valorar el indicador como Muy Importante de acuerdo con al baremo de interpretación de los datos. Igualmente, la desviación estándar del indicador fue 0,67252, lo cual permite alegar en función al baremo de interpretación de la desviación estándar que el indicador tiene Baja Dispersión, Alta Confiabilidad. Así mismo, para el indicador Beneficios psicológicos de la recreación, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,6103 evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,66254, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 14).

En este caso, el indicador Beneficios psicológicos de la recreación, muestra coincidencia en lo emitido por ambas poblaciones, por lo cual se puede observar que ellos califican como Muy importante la recreación como beneficio Psicológico, ya que ayuda a mejorar la salud mental, propiciando cambios positivos en los estados de ánimo emocional y satisfacción personal de quienes la practican, logrando además mejorar la condición de vida saludable de las personas.

En concordancia con lo manifestado por estudiantes y docentes, para el indicador Beneficios psicológicos, el investigador confronta sus respuestas con los aspectos teóricos señalados por Acosta (2012), quien enfatiza que los beneficios Psicológicos de la recreación, mejoran la salud mental, y ayuda a su mantenimiento, estableciendo sentido holístico de bienestar, permitiendo mejor manejo del estrés, conduciendo al proceso de catarsis, estableciendo pautas para prevenir y reducir depresión, ansiedad y enojo, logrando cambios y desarrollando autonomía e independencia, afianzando su condición de vida saludable.

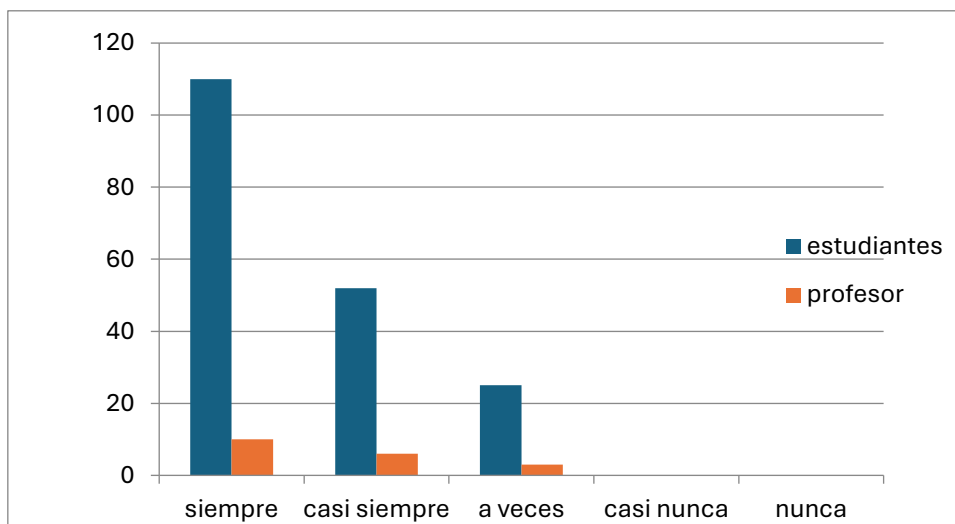
Gráfico 34. La recreación como beneficio Psicológico ayuda a mejorar la salud mental logrando cambios positivos en los estados de ánimo emocional



En el gráfico 34 se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 14, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma y derivados del indicador “Beneficios psicológicos” perteneciente a la dimensión Beneficios de la recreación como

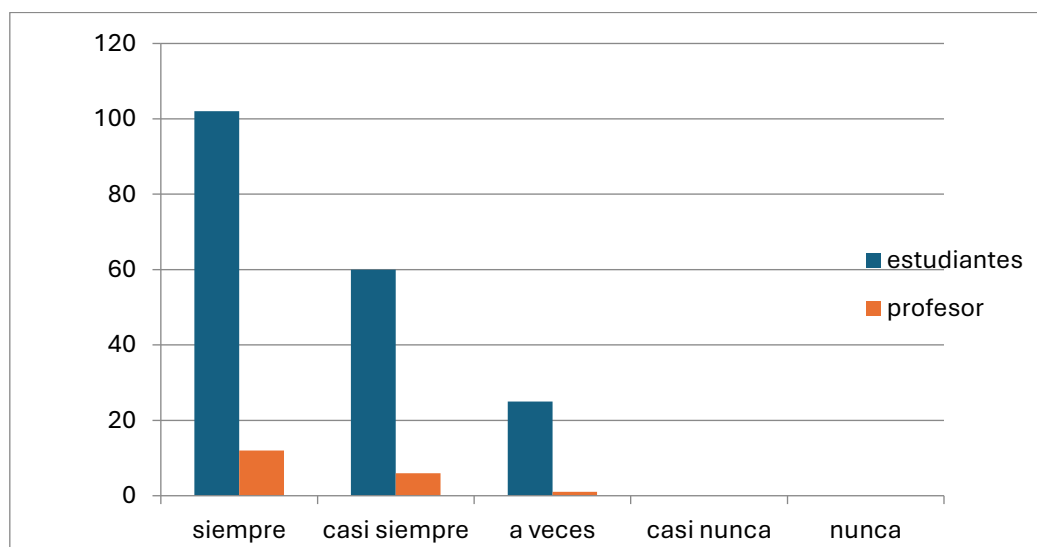
condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que entre los beneficios psicológicos la recreación ayuda a mejorar la salud mental logrando cambios positivos en los estados de ánimo emocional

Gráfico 35. La recreación entre sus beneficios psicológicos permite el desarrollo personal a través de la autoconfianza



En el gráfico 35 presentado, se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 14, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador “Beneficios psicológicos”, perteneciente al análisis de la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Observándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación entre sus beneficios psicológicos permite el desarrollo personal a través de la autoconfianza.

Gráfico 36. La recreación permite satisfacción personal logrando sentido de libertad, mejorando la condición de vida saludable mediante su expresión creativa



En el gráfico 36 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 14 tomando en cuenta el ítem señalados en la misma derivados del indicador “Beneficios psicológicos” perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Detectándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicándose que la recreación permite satisfacción personal logrando sentido de libertad, mejorando la condición de vida saludable mediante su expresión creativa.

Tabla 15. Beneficios Fisiológicos

ÍTEMS	La recreación desde el punto de vista fisiológico genera beneficios cardiovasculares ayudando al mejoramiento de una condición de vida saludable.				La recreación entre sus beneficios fisiológicos, permite en quien la práctica mejorar el funcionamiento de la fuerza muscular				La recreación entre sus beneficios fisiológicos ayuda en los procesos respiratorios logrando una buena salud para mejorar la condición de vida saludable			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

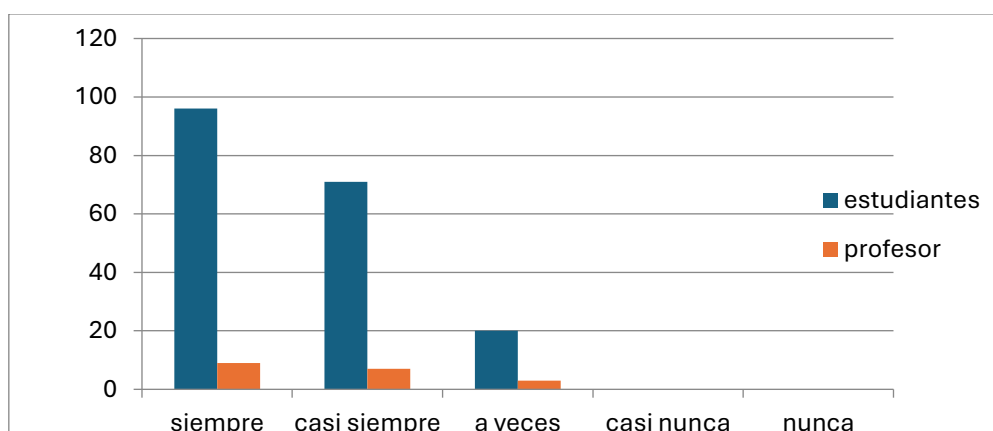
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ALGUNAS VECES (3)	20	19,4	3	19,4	20	24,3	3	24,3	17	11,7	1	11,7
CASI SIEMPRE (4)	71	34,0	7	34,0	51	24,3	6	24,3	50	29,1	6	29,1
SIEMPRE (5)	96	46,6	9	46,6	116	51,4	10	51,4	120	59,2	12	59,2
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,2571		4,2972		4,1952		4,2953		4,3857		4,4385	
DESVIACIÓN ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,98339		0,97338		1,06935		1,09936		0,98738		0,97739	
MEDIA ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes						Docentes					
	4,2793						4,2793					
DESVIACIÓN ESTÁNDAR DEL INDICADOR	1,01337						1,00722					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

Con relación al indicador; beneficios fisiológicos de la recreación, se utilizaron tres ítems para su análisis en la población de estudiantes y profesores de educación física, no obstante la media aritmética del indicador fue de 4,2793, este resultado permite valorar el indicador como Muy Importante de acuerdo con al baremo de interpretación de los datos, igualmente, la desviación estándar del indicador fue 1,01337; esto permite afirmar en función al baremo de interpretación de la desviación estándar que el indicador tiene muy baja dispersión y muy alta Confiabilidad de las respuestas. Así mismo, para el indicador beneficios Fisiológicos de la recreación, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,2793 evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 1,00722, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 15).

De lo anterior se afirma, que el indicador Beneficios Fisiológicos de la recreación, muestra gran significación en las respuestas dadas por los estudiantes y docentes de educación física, por lo cual se puede decir que ellos consideran como muy importante y de manera particular, que los beneficios fisiológicos de la recreación generan el mejoramiento de las funciones cardiovasculares, ayudando de manera eficiente al mejoramiento de una condición de vida saludable. Así mismo, la recreación también fisiológicamente ayuda en los procesos respiratorios logrando una buena salud.

En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por los estudiantes para este indicador, estas se confrontan con los planteamientos de Ramos (2011), quien refiere que la recreación desde el punto de vista fisiológico, genera grandes beneficios al ser humano ayudándole de manera eficiente al mejoramiento de su calidad de vida, entre estos se tienen, cardiovasculares al incluir la prevención de ataques, logrando la reducción o prevención de la hipertensión, y la reducción del colesterol y los triglicéridos. Del mismo modo expresa, que también ayuda al mejoramiento del funcionamiento neuropsicológico, aumentando el incremento de la masa esquelética y la fuerza muscular, por supuesto estos beneficios ayudan a la obtención de una condición de vida saludable.

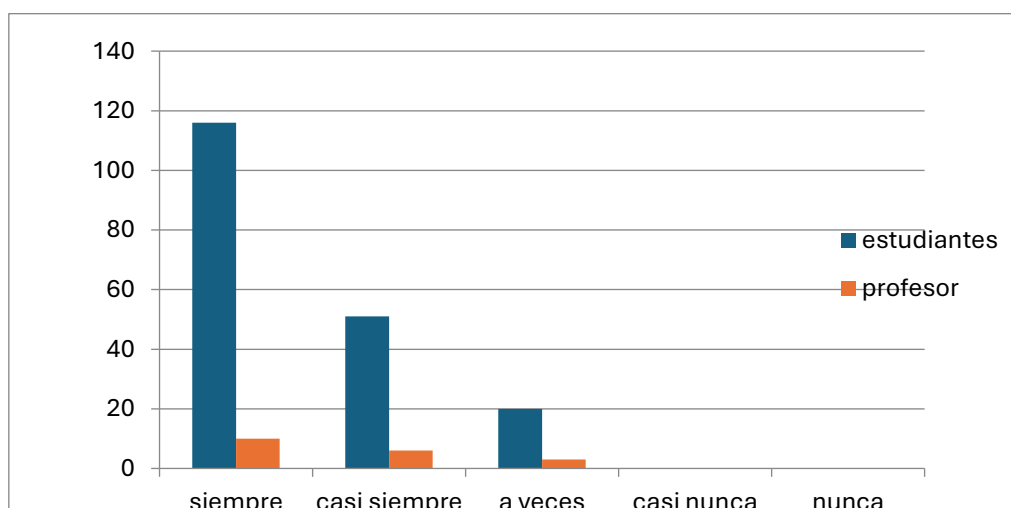
Gráfico 37. La recreación desde el punto de vista fisiológico genera beneficios cardiovasculares ayudando al mejoramiento de una condición de vida saludable



En el gráfico 37 presentado, se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística, así como en la tendencia revelada por estudiantes y docentes

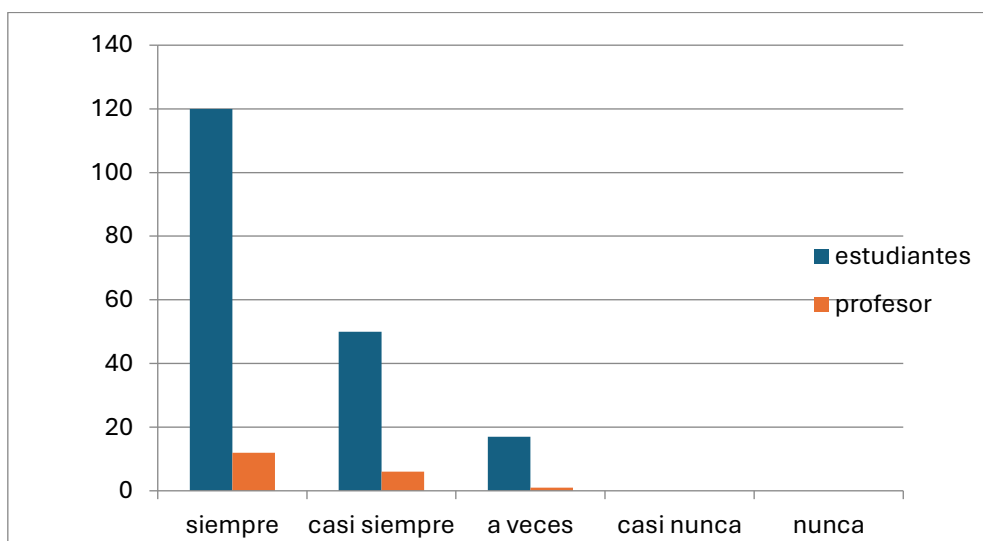
de educación física en la opinión reflejada en la tabla 15, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador,” Beneficios fisiológicos” perteneciente al análisis de la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable elementos integradores de la recreación. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación desde el punto de vista fisiológico genera beneficios cardiovasculares ayudando al mejoramiento de una condición de vida saludable.

Gráfico 38. La recreación entre sus beneficios fisiológicos, permite en quien la práctica mejorar el funcionamiento de la fuerza muscular



En el gráfico 38 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 15, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador “Beneficios fisiológicos” perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación entre sus beneficios fisiológicos, permite en quien la práctica mejorar el funcionamiento de la fuerza muscular.

Gráfico 39. La recreación entre sus beneficios fisiológicos ayuda en los procesos respiratorios logrando una buena salud para mejorar la condición de vida saludable



En el gráfico 39 presentado anteriormente, se exhibe los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 15 tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador “Beneficios fisiológicos” perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación entre sus beneficios fisiológicos ayuda en los procesos respiratorios logrando una buena salud para mejorar la condición de vida saludable

Tabla 16. Beneficios Socio comunitarios

ÍTEM	La recreación permite al individuo que la práctica tener la oportunidad de interactuar con la familia y las comunidades de manera armónica				Considera que a través de las actividades recreativas se pueden brindar beneficios a la comunidad para una condición de vida saludable				Los beneficios sociales y comunitarios ofrecidos por la recreación permiten el mejoramiento cultural de una nación.			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
CASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

ALGUNAS VECES (3)	27	51,5	2	51,5	20	34,1	2	34,1	10	27,2	3	27,2
CASI SIEMPRE (4)	40	19,4	5	19,4	30	19,2	4	19,2	60	38,8	6	38,8
SIEMPRE (5)	120	29,1	12	29,1	137	38,9	13	38,9	117	34,0	10	34,0
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,5524	4,6525		4,0429		4,1421		4,5524		4,6526		
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,80049	0,85047		0,74054		0,75053		0,73830		0,75831		
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiantes 4,3825						Docentes 4,4824					
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,75977						0,78643					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

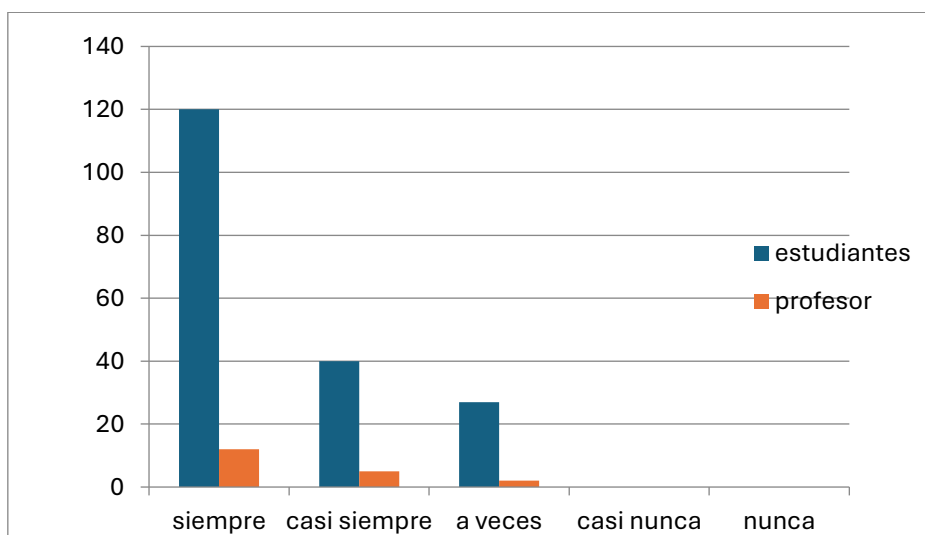
Con respecto al indicador sobre; los beneficios Socio comunitarios de la recreación, se emplearon tres ítems para su examen, en la población correspondiente a los estudiantes, la media aritmética del indicador fue de 4,3825; este resultado permite evaluar el indicador como Muy Importante de acuerdo con al baremo de interpretación de los datos, de igual forma, la desviación estándar del indicador fue de 0,75977; este resultado permite afirmar en función al baremo de interpretación de la desviación estándar que el indicador tiene Baja Dispersión, Alta Confiabilidad de las respuestas. En otro orden de atención, para el indicador beneficios Socio comunitarios de la recreación, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,4824, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,78643, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 16).

De lo anterior se asevera, que el indicador beneficios Socio comunitarios de la recreación, muestran una alta significación en las respuestas dadas por los

estudiantes y docentes de educación física, por lo cual se puede indicar que los beneficios sociales y comunitarios ofrecidos por la recreación, permiten el mejoramiento cultural de una nación, además estos beneficios fomentan en el individuo la práctica recreativa, brindando la oportunidad de interactuar con la familia de manera armónica para una condición de vida saludable.

En concordancia con lo manifestado por los estudiantes para este indicador beneficios Socio comunitarios de la recreación, el autor enfatiza y confronta sus respuestas en los aspectos teóricos señalados por Castro (2005:123), quien expresa que estos beneficios, se refieren a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, grupos de trabajo y de estudios, así como los vecindarios y comunidades, por ello la recreación a nivel social, familiar y comunitario juega un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Razones por las cuales, en los beneficios socio comunitarios resalta el mejoramiento del conocimiento y apreciación cultural, brindando satisfacción comunitaria y orgullo de la comunidad entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social.

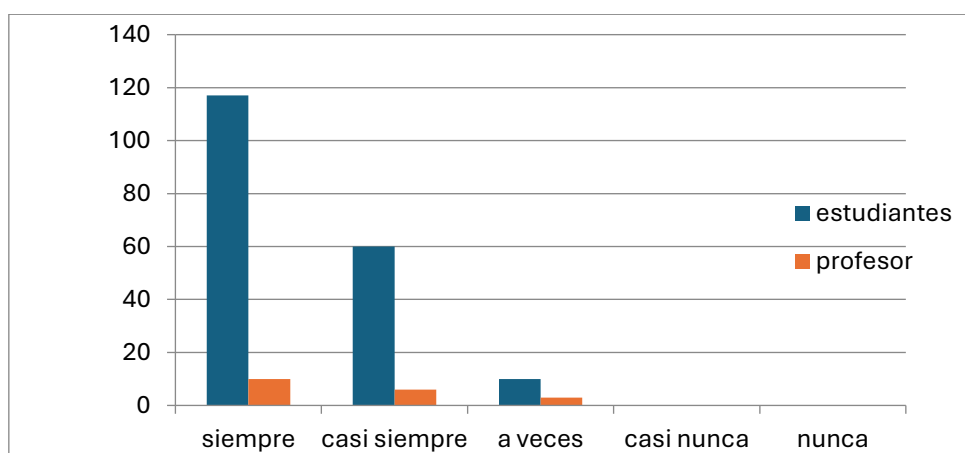
Gráfico 40. La recreación permite al individuo que la práctica tener la oportunidad de interactuar con la familia y las comunidades de manera armónica



En el gráfico 40 presentada, se exhiben los promedios del indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 16,

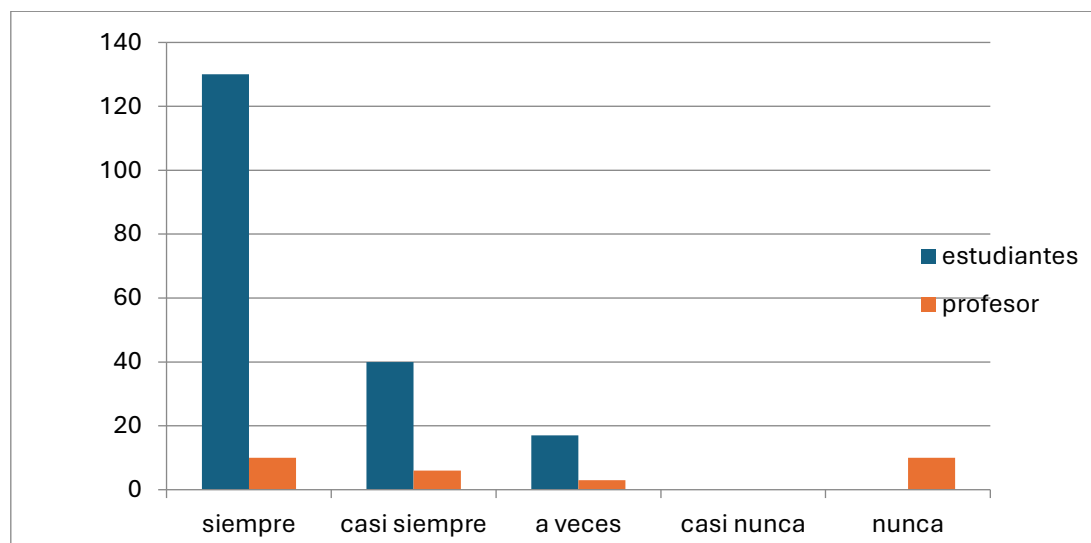
tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivados del indicador beneficios Socio comunitarios, perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación permite al individuo que la práctica tener la oportunidad de interactuar con la familia y las comunidades de manera armónica.

Gráfico 41. A través de las actividades recreativas se pueden brindar beneficios a la comunidad para una condición de vida saludable



En el gráfico 41 presentado anteriormente, se exhibe los promedios del indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 16, tomando en cuenta los ítems señalados en la misma y derivados del indicador beneficios Socio comunitarios perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica que a través de las actividades recreativas se pueden brindar beneficios a la comunidad para una condición de vida saludable.

Gráfico 42. Los beneficios sociales y comunitarios ofrecidos por la recreación permiten el mejoramiento cultural de una nación



En el gráfico 42 se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 16, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador beneficios Socio comunitarios perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo que indica la importancia de los beneficios sociales y comunitarios ofrecidos por la recreación ya que permiten el mejoramiento cultural de una nación.

Tabla 17. Beneficios Medio ambientales

ÍTEMS	La recreación ayuda a mejorar las relaciones con el entorno natural mejorando el medio ambiente a través de actividades al aire libre				La recreación a través de su práctica ambiental preserva los espacios abiertos logrando su preservación.				La recreación entre sus beneficios contribuye a la salud de sus habitantes mediante la protección ambiental mejorando su condición de vida saludable			
ESTAMENTO	Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes		Estudiantes		Docentes	
RESPUESTA	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR
NUNCA (1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ASI NUNCA (2)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

ALGUNAS VECES (3)	17	51,5	106	51,5	20	47,6	98	47,6	10	4,9	10	4,9
CASI SIEMPRE (4)	40	29,1	60	29,1	30	29,1	60	29,1	41	29,1	60	29,1
SIEMPRE (5)	130	19,4	40	19,4	137	23,3	48	23,3	136	66,0	136	66,0
TOTAL	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0	187	100,0	19	100,0
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL ÍTEM	4,5619	4,5817		4,6429		4,6727		3,8810		3,8512		
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL ÍTEM	0,73105	0,74106		0,57961		0,58962		1,27175		1,29176		
MEDIA												
ARITMÉTICA DEL INDICADOR	Estudiante 4,3619						Docente 4,3685					
DESVIACIÓN												
ESTÁNDAR DEL INDICADOR	0,86080						0,87414					
INTERPRETACIÓN	Media aritmética Muy importante. Desviación estándar confiable. Dispersión Muy Baja. Confiabilidad de respuestas muy alta											

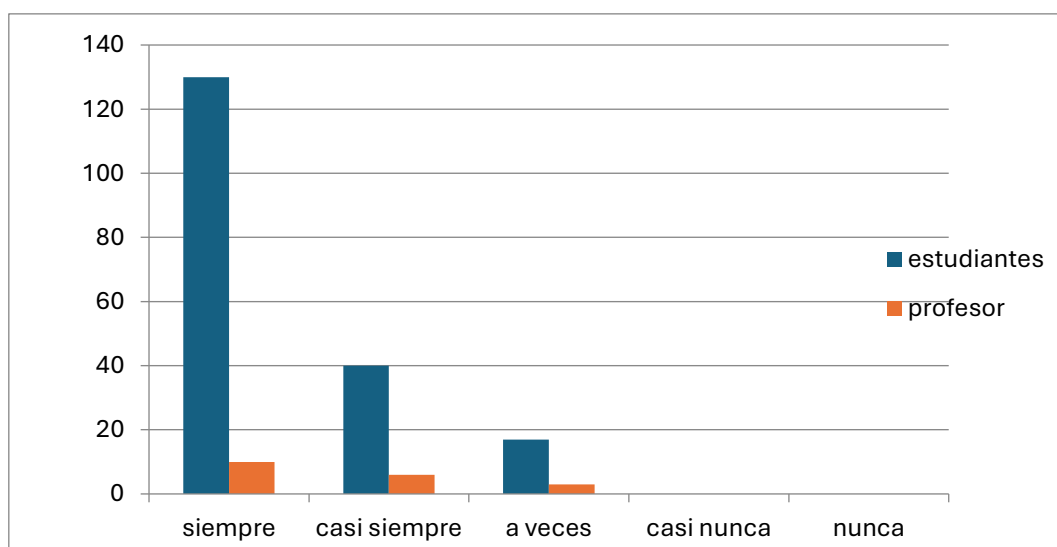
Con relación al indicador; beneficios Medio ambientales de la recreación se emplearon tres ítems para su escrutinio en la población de estudiantes y docentes, la media aritmética del indicador fue 4,3619; este resultado permite calificar el indicador como Muy Importante, de acuerdo con el baremo de interpretación de los datos. Igualmente, la desviación estándar del indicador fue 0,86080 este resultado permite declarar en función al baremo de interpretación de la desviación estándar que el indicador tiene baja dispersión y alta Confiabilidad de las respuestas. En forma similar, para el indicador beneficios Medio ambientales de la recreación, los docentes de educación física, ubicaron la media aritmética en 4,3685, evaluándolo también como muy importante, y así mismo su desviación estándar dio un valor de 0,87414, expresando muy baja dispersión, y muy alta confiabilidad de las respuestas (Tabla 17).

De lo encontrado se confirma que el indicador beneficios Medio ambientales de la recreación, muestra coincidencia en las opiniones emitidas por los estudiantes y profesores de la carrera educación física, de la universidad del Atlántico y la

universidad Autónoma del Caribe, los cuales expresaron en sus opiniones, que la recreación ayuda a mejorar las relaciones con el entorno natural, mejorando el medio ambiente a través de actividades al aire libre, ya que su práctica ambiental en espacios abiertos, logra la preservación de la fauna aportando beneficios a la salud de sus habitantes para el mejoramiento de su condición de vida saludable.

En atención a lo expresado en las opiniones emitidas por los estudiantes para el indicador beneficios Medio ambientales de la recreación, el autor de la investigación confronta sus opiniones, con los planteamientos de Acosta (2012), quien refieren que la recreación ayuda al mejoramiento de las relaciones con el entorno natural, mejorando la ética medioambiental de los usuarios a través del compromiso público con temas del medioambiente. Por lo tanto, la recreación ayuda a la protección ambiental, mediante las actividades al aire libre, lo cual permite la sostenibilidad del ecosistema y la preservación de áreas naturales, culturales, así como a la herencia, sitios y áreas históricas.

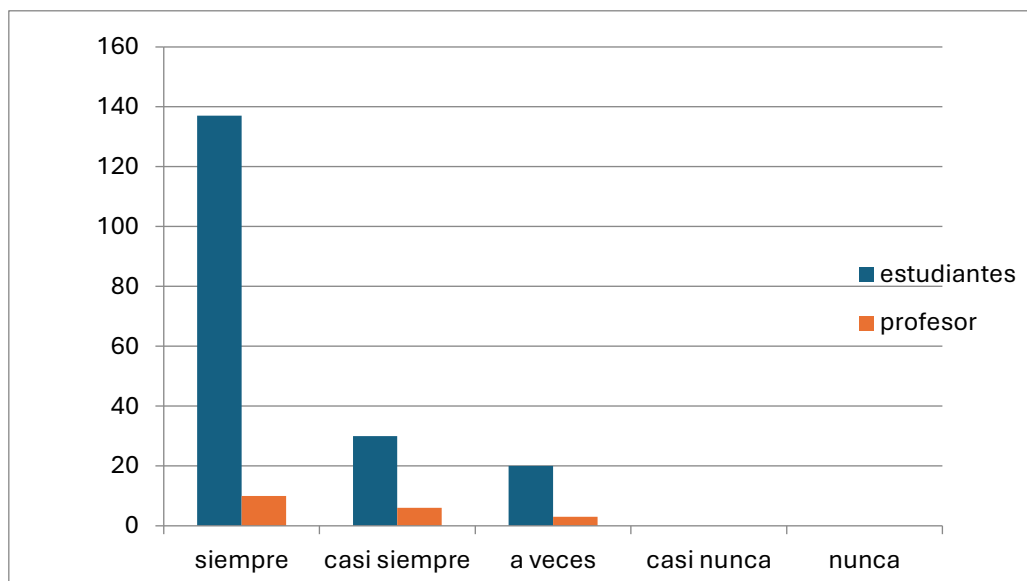
Gráfico 43. La recreación ayuda a mejorar las relaciones con el entorno natural mejorando el medio ambiente a través de actividades al aire libre



En el gráfico 43 se exhiben los promedios del indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 17, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma derivados del indicador “beneficios Medio ambientales”, perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como

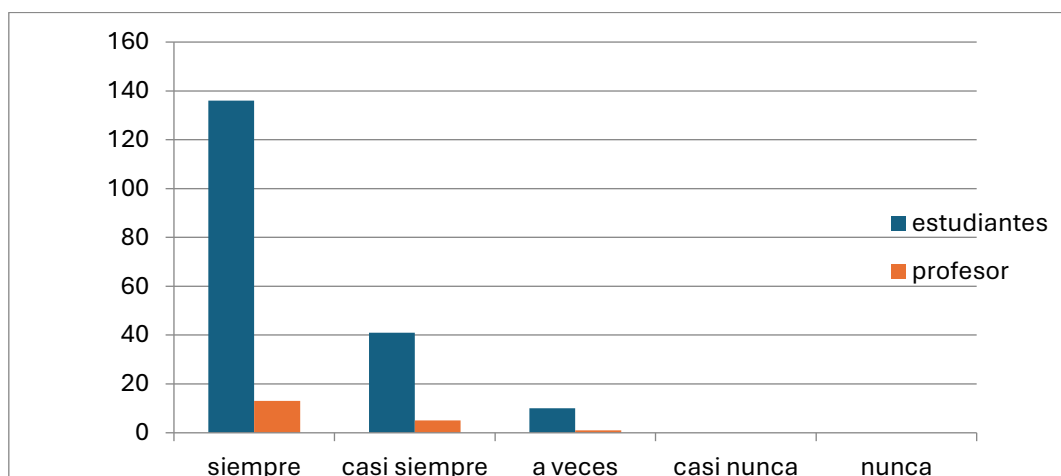
condición de vida saludable. Detectándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación ayuda a mejorar las relaciones con el entorno natural mejorando el medio ambiente a través de actividades al aire libre.

Gráfico 44. La recreación a través de su práctica ambiental preserva los espacios abiertos logrando su preservación



En el gráfico 44 se exhiben los promedios del indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 17, tomando en cuenta el ítem señalado en la misma y derivado del indicador “beneficios Medio ambientales”, perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. observándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que la recreación a través de su práctica ambiental preserva los espacios abiertos logrando su preservación.

Gráfico 45. La recreación entre sus beneficios contribuye a la salud de sus habitantes mediante la protección ambiental mejorando su condición de vida saludable



El gráfico 45 presentado se exhiben los promedios de indicador determinado en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 17, tomando en cuenta el ítem señalados en la misma derivados del indicador “beneficios Medio ambientales” y perteneciente al análisis de la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable. Visualizándose una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación entre sus beneficios contribuye a la salud de sus habitantes mediante la protección ambiental mejorando su condición de vida saludable.

Tabla 18. Dimensión: beneficios de la recreación como condición

INDICADOR	MEDIA ARITMÉTICA		DESVIACIÓN ESTÁNDAR		INTERPRETACIÓN
	Estudiantes	docentes	Estudiantes	Docentes	
Beneficios psicológicos	4,6317	4,6103	0,67252	0,67252	Media aritmética muy importante Desviación estándar Alta Confianza Muy Baja Dispersión, Muy Alta Confianza de respuestas

Beneficios Fisiológico	4,2793	4,2790	1,01337	1,00722	Media aritmética muy importante. Desviación estándar Alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Beneficios Sociales y comunitarios	4,3825	4,4824	0,75977	0,78643	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy baja dispersión y muy alta confiabilidad de las respuestas
Beneficios Medio ambientales	4,3619	4,3685	0,86080	0,87414	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Baja Dispersión. Alta Confiabilidad de respuestas
TOTAL	4,4138	4,4350	0,82661	0,83507	Media aritmética muy importante Desviación estándar con alta confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas

Con relación a la dimensión beneficios de la recreación como condición de vida saludable, se pudo observar que un porcentaje elevado de los estudiantes y profesores de educación física, valoran esta dimensión como muy importante, ubicándola en una media aritmética de 4,4138, catalogada como muy importante en el baremo de ponderación. Del mismo modo se indica para esta dimensión una desviación estándar de 0,82661, indicando una baja dispersión, lo que refleja una alta confiabilidad en las respuestas dadas por los entrevistados. Lo manifestado se contextualiza debido a la importancia de tomar en consideración, la recreación como acción integradora, tomando en cuenta los beneficios de la recreación señalados, (tabla 18), lo que indudablemente permitirá afianzar una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios desde su punto de vista académico, personal y social.

Es de observar que los resultados emitidos para la dimensión beneficios de la recreación como condición de vida saludable, el investigador los confrontan desde el punto de vista teórico con los fundamentos expresados por Ramos (2000), quien hace énfasis en los grandes beneficios de la recreación para la salud del ser humano, aseverando que las expectativas de vida se alargarían enormemente si se toma en cuenta que un cuerpo sano y una mente sana, son componentes necesarios para alcanzar una condición de vida saludable.

En otro orden de atención, Ramos desde el punto de vista científico señala que se ha demostrado, que dedicar espacios para recrearse proporciona importantes beneficios tanto al cuerpo, como a la mente, por lo cual es beneficioso realizar actividades recreativas para tratar de olvidar las preocupaciones y el estrés, que conllevan la rutina del hombre, impidiendo una buena calidad de vida.



CAPITULO V

MODELO UNI-VITAL RECREACIÓN, SALUD Y UNIVERSIDAD EN UN SISTEMA INTEGRADOR DE CALIDAD DE VIDA



La propuesta a presentarse centra su atención, en presentar la recreación tiene como acción integradora conducente a optimizar una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios. Para lo cual, en este modelo teórico se hace énfasis en lograr una visión integral de aprendizaje, tomando en cuenta el contexto recreativo, donde se dicten pautas al estudiante que le puedan aportar actividades inherentes con el entorno social e institucional donde se desenvuelve, mediante actitudes físicas o cognitivas que le permitan una buena orientación de su tiempo libre y por supuesto mejorar sus condiciones biopsicosociales, logrando el mejoramiento de una condición de vida saludable.

Razones necesarias para que los estudiantes universitarios partiendo desde su ámbito académico, vean la recreación como actividad física que sirva como motivación y mediadora para la conducción del mejoramiento de sus demandas psicosociales como enfoque integral en el logro como se señaló anteriormente de una buena condición de vida saludable.

Por lo tanto, lo enunciado permitirá al investigador presentar mediante este modelo teórico, actividades donde se pueda visualizar la recreación como una

acción integradora en la optimización de una vida saludable en los estudiantes universitarios, donde se centre el interés por impulsar dicha actividad física, como una acción inherente a la detención de necesidades biopsicosociales de vital importancia para la formación física y mental como ser humano, así como para el mejoramiento de su calidad de vida.

Por ello se enfatiza en este modelo teórico de manera precisa que, al ser manejada la recreación desde sus referentes didácticos pedagógicos también permitirá el afianzamiento de autonomía de valores, así como el crecimiento personal y profesional del estudiante, ya que la recreación como acción integradora busca alcanzar en ellos el desarrollo integral, donde involucre su capacidad motora, relaciones sociales y hábitos de salud, vitales una calidad de vida en los estudiantes universitarios.

En tal sentido, este modelo teórico recreativo plantea la posibilidad de aportar ideas de relevancia, para dar respuestas a como la recreación al ser utilizada de manera complementaria durante el desarrollo de las actividades académicas desarrolladas por los estudiantes universitarios, puede ser vista como una acción integradora asociada no solo con su condición de vida saludable, sino también en el logro de un mejor rendimiento académico y buenas relaciones de fraternidad y amistad entre ellos y los docentes.

Cabe señalar que una vez establecidos los criterios anteriores, partiendo del escenario de las Universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe ubicadas en la ciudad de Barranquillo de Colombia, espacio delimitacional donde se presentará la propuesta del modelo teórico recreativo, apoyada en los referentes teóricos conceptuales y la opinión emitida por los docentes y estudiantes de la carrera Educación Física, Recreación y Deportes, se presenta la estructura del modelo teórico de acuerdo al orden siguiente.

- Fundamentación.
- Interrogantes sobre las cuales gira el modelo teórico recreativo
- Aspectos motivacionales conducentes a elaborar el modelo
- Fases de Inducción para elaborar el modelo teórico recreativo.
- Elementos teóricos sobre los cuales se apoya el modelo recreativo

Interrogantes Sobre las Cuales Gira el Modelo Teórico Recreativo

La propuesta sobre "Recreación acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios" sustenta necesidad teórico-práctica en dar respuestas a las siguientes interrogantes:

¿Con la propuesta del modelo teórico sobre la Recreación como acción integradora es posible optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios?

¿La elaboración del modelo teórico sobre "Recreación acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios" permitirá mejorar las relaciones personales entre estudiantes y profesores en la búsqueda de condiciones de vida saludable mediante la práctica de actividades recreativa en conjunto?

¿La inclusión en este modelo teórico de los principios que sustentan la recreación como actividad física y mental, logran optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes universitarios?

¿Las actividades insertas en este modelo teórico generaran beneficios para fortalecer la recreación como acción integradora que ayuden en la optimización de la condición de vida saludable en los estudiantes universitarios?

Cabe señalar, que la elaboración de este modelo teórico recreativo permitirá al investigador dar respuestas a las preguntas formuladas anteriormente, ya que las experiencias han demostrado que la realización de actividades recreativas aun cuando no sean muy exigentes en el tiempo, mejoran las condiciones físicas, al ser consideradas un factor vital del desarrollo integral, que puede ser considerada una forma de experiencia o actividad que proporciona satisfacción para favorecer el encuentro entre el ser humano y sus necesidades diarias, lo que le permite el reconcomiendo, descubrimiento y experimentación como forma de mejorar su condición de vida saludable.

En síntesis, se puede afirmar, que la estructura teórica del modelo recreativo, mediante las actividades que puedan presentarse darán respuestas a las interrogantes señaladas con la finalidad de participar en la formación integral del

estudiante y promover capacidades inherentes al logro de su calidad de vida, mejorando su aspecto corporal y su autonomía, guiándoles a una vida saludable.

En forma similar las interrogantes presentadas, motivaron el interés del investigador para contribuir desde su perspectiva académica, a brindar aportes a los estudiantes y profesores que hacen vida académica y laboral juntos, en las universidades tomadas como el escenario donde se realizó la investigación para generar la posterior propuesta del modelo teórico recreativo, aportes que contribuyen de alguna forma a mejorar la calidad de vida de las poblaciones en este nivel universitario.

Aspectos Motivacionales Conducentes a Elaborar el Modelo Teórico

El conjunto de experiencias logradas durante el recorrido de mi trayectoria como educador físico, identificado con la recreación partiendo desde sus valores socio educativos y culturales, y por ser educador en una de estas universidades específicamente en la del Atlántico, he logrado visualizar como un importante número de estudiantes que cursan la carrera educación física y deportes, dan más importancia a asignaturas prácticas de índole competitivo, viendo la recreación solo como una materia básica del pensum de estudio de la carrera, situaciones que desde mi observancia sirvieron de motivación para la presentación de este modelo teórico recreativo.

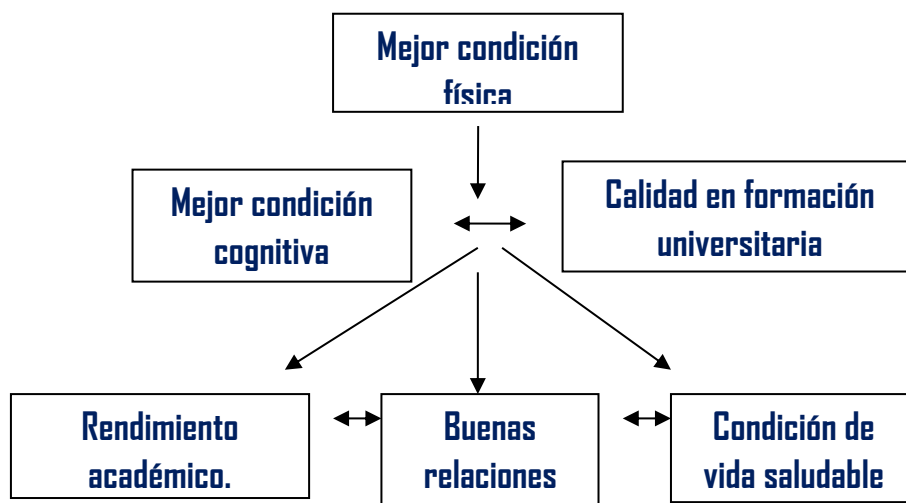
Lo que, por supuesto me condujo a ver este modelo teórico recreativo, como una alternativa para que, a través de su práctica, los estudiantes universitarios entiendan los grandes beneficios que la recreación desde su acción integradora, aporta a la optimización de una condición de vida saludable, donde logren no solo una mejor condición física y cognitiva, sino que puedan afianzar aspectos importantes para una mejor calidad en formación universitaria y en su rendimiento académico.

Otro factor motivador para llevar a cabo esta propuesta, es que en las universidades tomadas como escenarios, así como los educadores físicos y recreativos, la tomen como una alternativa que pueda servir en el diario transitar de los estudiantes durante sus actividades académicas rutinarias, en la búsqueda del logro de buenas relaciones entre ellos y docentes, para poder

consolidar la recreación como una acción integradora para lograr una condición de vida saludable, siendo ello otro motivo de interés para la elaboración del modelo teórico sobre "Recreación acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios".

En el mismo orden de atención, destaca el interés como investigador por brindar a través de este modelo aportes teóricos, tanto a docentes como a estudiantes de la licenciatura Educación Física y Deportes en las Universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe de Colombia, iniciativas para sustentar desde el punto de vista educativo e institucional la recreación como elemento integrador de vital importancia, para una vida saludable, y donde se logre el mejoramiento sustancial de las condiciones biopsicosociales de los usuarios de esta propuesta recreativa.

Gráfico 46. Aspectos motivacionales del modelo teórico: Recreación acción integradora y condición de vida saludable



Metas a Lograr con el Diseño del Modelo Teórico Recreativo

1. Posibilitar el aprendizaje de fundamentos de la recreación que ayuden al estudiante a mejorar su desarrollo biopsicosocial en la búsqueda de una condición de vida saludable.

2. Afianzar las conductas motrices y cognitivas que faciliten la ejecución actividades recreativas activas durante el tiempo libre del estudiante universitario.
3. Propiciar las condiciones recreativas necesarias para lograr el fortalecimiento de la convivencia educativa como factor vital para una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios.
4. Posibilitar en los estudiantes universitarios la automatización de estrategias recreativas, mediante su participación constante en actividades libres y divertidas de importancia para la ocupación de su tiempo libre en la búsqueda de una condición de vida saludable.

Elementos Teóricos en los Cuales se Apoya el Modelo Teórico

Partiendo de las definiciones de los elementos teóricos sobre los cuales se apoya el modelo recreativo, y tomando como referentes la conceptualización de las variables y dimensiones presentadas en la investigación por diversos autores especialistas en recreación, los cuales dieron aportes de vital importancia para la elaboración de dicho modelo teórico recreativo. Se considera necesario en primer término abordar lo concerniente con un modelo teórico, así como definiciones de recreación y condición de vida saludable.

Modelo Teórico

Es un bosquejo que representa un conjunto real, con cierto grado de precisión y en la forma más completa posible, pero sin pretender aportar una réplica de lo que existe ya en la realidad. Por lo cual puede decirse que los modelos son muy útiles para describir, explicar o comprender mejor la realidad cuando es imposible trabajar directamente sobre ella. Por lo cual, el empleo de modelos facilita el estudio de los sistemas, aun cuando éstos puedan contener muchos componentes y mostrar numerosas interacciones cuando se trate de modelos bastante complejos, donde el trabajo de modelación constituye una actividad técnica. según el tipo de problema específico a analizarse.

Recreación

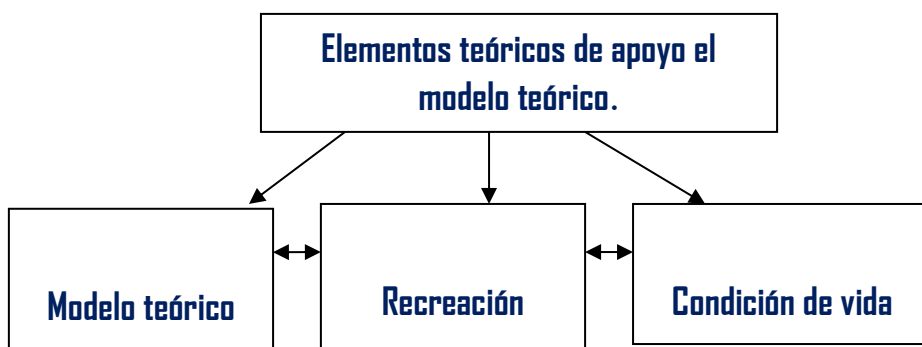
Según, Vera (2002), define “recreación como toda experiencia o actividad que proporciona al hombre satisfacción de libertad, permitiéndole olvido momentáneo de su problemática diaria, favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano, sin compulsión o presiones ajenas o externas”. Esta definición reconoce como factores fundamentales de la recreación, la libertad, el cambio, la búsqueda de satisfacción y el reencuentro consigo mismo, que se corresponden con la naturaleza misma del hombre.

En otro orden de ideas, Acosta (2012. p, 29), define por “recreación todas aquellas actividades o eventos, en las cuales se busca la diversión, la relajación y el entretenimiento, lo cual se da normalmente a través de la generación de espacios, donde el ser humano puede participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias, es decir cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y diversión”.

Condición de Vida Saludable

Maya (2014), la define como el desarrollo de esos componentes, enfocados en un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida, para lograr una mejor calidad de vida y mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad. No obstante, el estado de bienestar está determinado por numerosos factores. De igual modo según Restrepo (2001), la condición de vida saludable se sustenta sobre cuatro pilares o parámetros fundamentales, entre estos se tienen el comportamiento, medio ambiente, la asistencia médica y la constitución biológica de cada individuo, lo mencionado se traduce, en actitudes de convencimiento y capacidad de autocontrol, sobre el uso racional de los alimentos y el estado motivacional.

Gráfico 47. Elementos teóricos de apoyo el modelo teórico



Elementos Integradores de la Recreación

La recreación como integración pedagógica es un proceso centrado, en facilitar las condiciones para que el currículo se desarrolle de acuerdo a lo planificado en el perfil demandado en los estudiantes. Por ello es importante destacar que como acción integradora la recreación presentan rasgos que inciden en el nivel de desarrollo motriz y nivel intelectual sobre los resultados educativos obtenidos en términos de rendimiento académico y equilibrio emocional, orientados en el desarrollo de las capacidades creativas, críticas y resolución de problemas. Entre estos elementos se abordan los siguientes.

Motivación.

Se puede considerar según Good y Brophy (1996), como la fuerza originada por las necesidades en alcanzar un fin, influenciadas por las distintas condiciones del medio y bajo ciertas características, por ello es necesario despertar o reforzar motivaciones para los aprendizajes, promoviendo verdaderos objetivos de la enseñanza. De allí la importancia por fomentar, en los alumnos actitudes positivas frente a las actividades recreativas, buscando establecer la motivación como fase principal del acto de aprendizaje.

Creatividad.

Se considera uno de los elementos resaltantes en las actividades relacionadas por ser esta el factor, que logra integrar lo emocional y lo racional, estimulando el desarrollo biológico y cultural, por lo tanto, al considerar la recreación como un mecanismo integrador del orden con el caos, también es la acción tanto física y

mental, que permite condicionar los efectos emocionales y afectivos, por ser procesos cognitivos propiciadores de las emociones.

Espontaneidad.

De acuerdo con Jiménez (2001), es una característica de acciones que no requieren de motivos razonables, tales como las emociones, y entre estas, las emociones agradables. De la misma manera el autor manifiesta que a través de la recreación, el educando expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.

Liderazgo.

Se entiende Giuliani y Churchill (2001) la manera de guiar e influir en las diferentes actividades realizadas en compañía de un grupo de personas, así mismo señalan que es la necesidad de expresar confianza para alcanzar la meta propuesta, por tanto un docente recreador debe ser optimista brindar apoyo y asumir el control, pues los participantes en actividades recreativas no desean seguir a cualquier persona, por lo cual quien dirige tales actividades no debe parecer inseguro, temeroso o vacilante, ya que como líder nadie creerá en él y tendrá que asumir solo el trabajo.

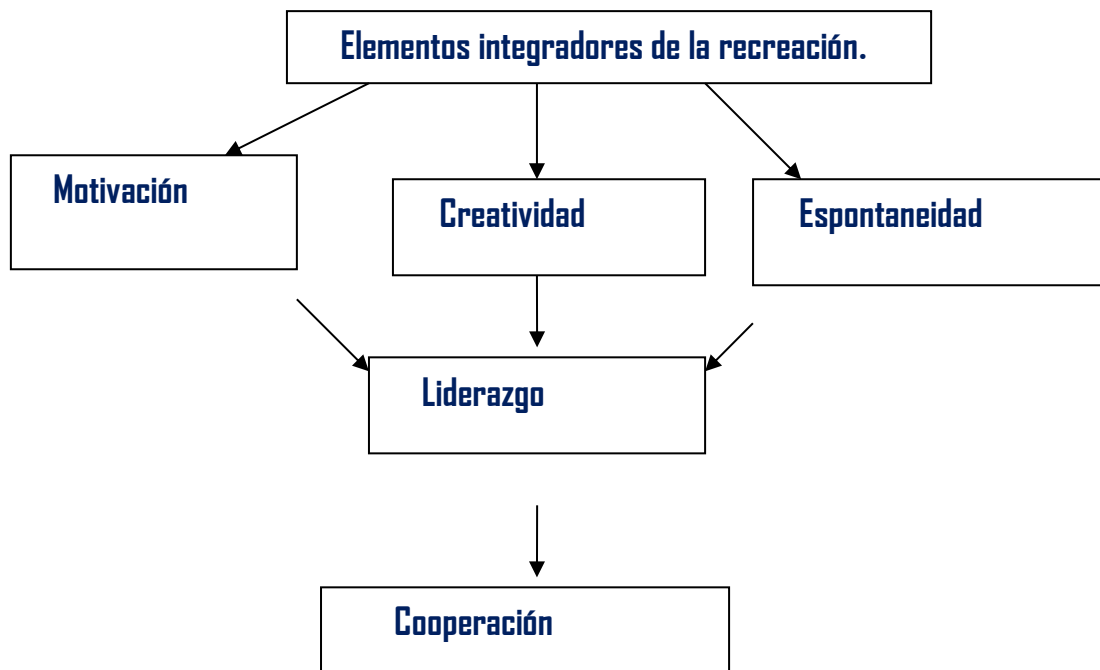
En tal sentido, el liderazgo permite que el estudiante y docente sigan un proyecto beneficioso y colectivo, donde la palabra clave es querer y actuar apoyado en la discusión productiva para la reflexión sobre la situación, problemas y riesgos en la institución educativa y dentro de las actividades recreativas en la búsqueda de la solución creativa y participativa.

Cooperación.

El significado etimológico de ésta, para Jiménez (2001), conducen al estudiante desde el ámbito universitario, a desarrollar alguna actividad recreativa que le permita convivir, aprendiendo a colaborar entre ellos, es decir, cuando un adulto les pide colaboración a los niños, les hace sentir que su participación es valiosa, muy bien recibida y apreciada. Por ello los docentes de educación física en las instituciones universitarias deben proponer actividades recreativas, donde los estudiantes dentro de su contexto las utilicen en un ambiente seguro, sociable y

cálido, ya que mediante su práctica de la cooperación estimula el crecimiento personal y facilita la comprensión de la realidad social.

Gráfico 48. Elementos integradores de la recreación



Principios Básicos que Sustentan la Recreación.

La Recreación por ser un continuo proceso de aprendizaje, en el cual participan las personas, por ser una actividad realizada de manera libre y espontánea, durante el tiempo libre, genera bienestar físico, espiritual y social, así mismo es la manera de sacar al individuo de su vida cotidiana, para divertirse, entretenerse y distraerse, razones que permiten según Vera (2002) y Ramos (2000) sustentarla en los siguientes principios.

1. Proporciona acciones para el desarrollo integral: proporcionar a todos los seres humanos la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo integral, tales como, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar entre otras actividades.
2. Brinda satisfacción personal: todo individuo necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales, por ello debe ser ayudado en la adquisición de destrezas propias de las actividades recreativas.

3. Aporta felicidad al ser humano: Toda actividad recreativa, permite al ser humano, ser feliz desde la infancia, lo que se traduce en la forma esencial para el crecimiento normal.

4. Desarrolla cooperación compartida: una forma de satisfacción recreativa, que permite al individuo cooperar como ciudadano, en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.

5. Genera placer y entretenimiento: la recreación ayuda al hombre, a cumplir adecuadamente su entretenimiento, cuando la actividad que elige crea en él, espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.

6. Permite el descanso: ayuda con el descanso, el reposo y la reflexión, como formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas.

Gráfico 49. Principios básicos que sustentan la recreación



Beneficios de la Recreación para la Condición de Vida Saludable.

En atención a ello se pueden hacer énfasis, en los beneficios de la recreación para la salud del ser humano en especial a los estudiantes universitarios, entre los beneficios más importantes se tienen los siguientes:

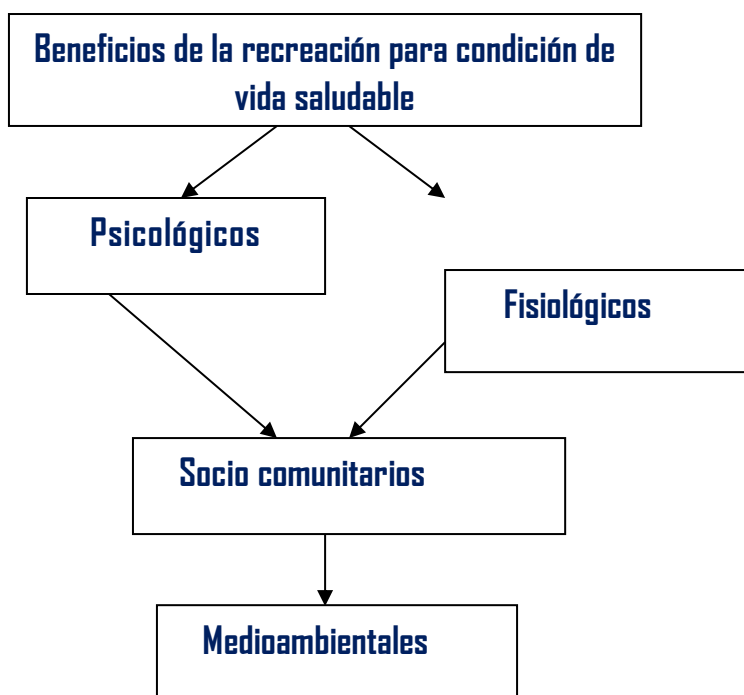
Beneficios Psicológicos: la recreación mejora la salud mental y ayuda al mantenimiento de la misma, estableciendo un sentido holístico de bienestar, lo que indudablemente permite un mejor manejo del estrés, conduciendo al hombre a un proceso de catarsis, estableciéndole pautas para la prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo, logrando cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones. Al respecto, Acosta (2012), entre los beneficios psicológicos de la recreación se tiene, que permite el mejoramiento académico de los estudiantes, a través de su práctica cotidiana, ya que le ayuda a mejorar su desempeño cognitivo, desarrollando su autonomía e independencia, lo que indudablemente permitirá afianzar su mejoramiento académico.

Beneficios Fisiológicos: la recreación desde el punto de vista fisiológico genera grandes beneficios al ser humano, ayudando de manera eficiente al mejoramiento de su calidad de vida, entre estos se tienen, los cardiovasculares, que incluyen la prevención de ataques, logrando la reducción o prevención de la hipertensión, ayudando a la reducción del colesterol y los triglicéridos, ayudando además al mejoramiento del funcionamiento neuropsicológico, aumentando el incremento de la masa esquelética y la fuerza muscular fortaleciendo en quienes la realizan la conexión de los tejidos en especial los estudiantes universitarios.

Beneficios Socio Comunitarios: Según, Castro (2005), estos beneficios se refieren a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo, ninguna persona es una isla, puede vivir e interactuar con otros, por ello la recreación a nivel social, familiar y comunitario juega un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Resaltando también el mejoramiento del conocimiento y apreciación cultural e histórica, brindando satisfacción comunitaria y desarrollando el orgullo de la comunidad y la nación, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social.

Beneficios Medioambientales: la recreación ayuda al mejoramiento de las relaciones con el entorno natural, mejorando la ética medioambiental de los usuarios a través del compromiso público con los temas del medioambiente. Por lo tanto, la recreación ayuda a la protección ambiental, mediante las actividades al aire libre, permite la sostenibilidad del ecosistema y la preservación de áreas naturales, culturales, así como a la herencia, sitios y áreas históricas.

Gráfico 50. Beneficios de la recreación para condición de vida saludable



Actividades de Aporte para el Modelo Teórico Recreativo.

En función de los aportes presentados por los autores, y relacionados con los alcances del modelo teórico sobre; " la recreación acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios y considerando la variable en referencia, lo cual permiten ampliar los conocimientos adquiridos en el marco de esta propuesta para dicho modelo teórico, y su importancia para su condición de vida saludable, se plantean algunas actividades que servirán como aporte para eestructurar la propuesta recreativa, partiendo desde los diferentes aspectos biopsicosociales, citándose entre ellos, desarrollo físico, desarrollo socio afectivo y desarrollo bimotor

3. Desarrollo Físico: está enfocado en fortalecer al estudiante universitario físicamente, para lo cual se debe brindar en primer lugar:

Atención médica: donde se realicen actividades de tipo asistencial y preventivo con el objetivo de establecer primeramente un diagnóstico del estado de salud o si padece alguna enfermedad, ello por supuesto conlleva a visualizar el desarrollo físico de los estudiantes participantes de las actividades brindadas en la propuesta.

De allí la necesidad de diseñar estrategias recreativas que permitan mejorar algunas patologías o limitaciones detectadas en los estudiantes participantes.

Atención nutricional: en este se presentan actividades de tipo asistencial y preventivo, siendo su objetivo establecer un diagnóstico del estado nutricional de los estudiantes universitarios participantes de educación física participantes en el programa. Lo cual permitirá diseñar programas que permitan mejorar el estado nutricional en los participantes. Para esta actividad se presentan actividades recreativas-educativas. Tendientes a mejorar hábitos alimentarios en los participantes.

2. Desarrollo Socio Afectivo: está relacionado con actividades de tipo asistencial, que puedan ser ejecutadas desde el ámbito socio educativo, enfatizando en los siguientes aspectos:

Contribuir con el mejoramiento de convivencia educativa entre los estudiantes universitarios participantes, mediante el desarrollo de actividades recreativas conducentes a la sana ocupación de su tiempo libre, en la búsqueda de una condición de vida saludable

Desarrollar actividades que contribuyan con el desarrollo biopsicosocial del estudiante universitario, evitando conductas que afecten su rendimiento académico, lo cual también forma parte de su condición de vida saludable.

Contribuir con el desarrollo y crecimiento personal del estudiante universitario, a través de los beneficios de la recreación como valor social y educativo como factores vitales para la ocupación eficiente de su tiempo libre y su calidad de vida.

3. Desarrollo Psicomotor: contribuye al mejoramiento de la estimulación motriz, aspecto importante para el logro de una condición de vida saludable, entre sus propósitos se tienen.

Contribuir al desarrollo de patrones básicos relacionados con movimientos psicomotores de los estudiantes universitarios a través de actividades físico-recreativas.

Permitir al estudiante universitario involucrarse frecuentemente en actividades recreativas pasivas o activas durante su tiempo libre y de ocio para mejorar su acción psicomotora y su condición de vida saludable.

Posibilitar a los estudiantes universitarios experiencias recreativas educativas y sociales orientadas a mejorar su condición de vida saludable en la institución universitaria y en su entorno socio comunitario.

En síntesis, para llevar adelante estas actividades, se requiere de parte del investigador y docentes del programa Educación Física, Deporte y Recreación de las Universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe, habilitar espacios de socialización e integración durante los procesos observados en el recorrido investigativo, que puedan ser utilizados para planificar actividades recreativas y deportivas, con la finalidad de motivar el sano intercambio entre ellos. En tal sentido la ejecución de todas las actividades planteadas, permitirá a estudiantes y profesores de educación física. Compartir experiencias, y reafirmar los beneficios de la recreación, como acción integradora para lograr una condición de vida saludable.

CONCLUSIONES

La recreación, concebida desde una perspectiva integral, se consolida como una acción pedagógica y social de alto impacto en la optimización de la condición de vida saludable del estudiante universitario. El análisis teórico desarrollado a lo largo de la obra permite afirmar que la recreación no debe entenderse como una actividad secundaria o complementaria, sino como un componente estructural del proceso formativo, capaz de articular de manera armónica las dimensiones física, psicológica, social y cognitiva del ser humano.

El modelo teórico propuesto demuestra que la recreación, al integrarse de forma sistemática en el contexto universitario, favorece la formación integral del estudiante, promoviendo actitudes positivas hacia el autocuidado, el uso adecuado del tiempo libre y la adopción de estilos de vida saludables. Esta integración contribuye significativamente a la reducción del estrés académico, al fortalecimiento del equilibrio emocional y al mejoramiento del rendimiento académico, aspectos fundamentales para la permanencia y el éxito en la educación superior.

Los elementos integradores de la recreación —motivación, creatividad, espontaneidad, liderazgo y cooperación— se constituyen en pilares esenciales para el desarrollo de competencias personales y sociales en los estudiantes universitarios. Dichos elementos no solo potencian la participación activa y consciente en las actividades recreativas, sino que también fortalecen habilidades para la convivencia, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la resolución de problemas, competencias clave para el desempeño profesional y social.

Los principios básicos que sustentan la recreación como actividad física y mental confirman su capacidad para generar bienestar, satisfacción personal y felicidad, al tiempo que facilitan procesos de descanso, recuperación y reflexión. Estos principios evidencian que la recreación cumple una función reguladora en la vida universitaria, permitiendo al estudiante equilibrar las exigencias académicas con experiencias significativas de disfrute, libertad y autorrealización.

Los beneficios de la recreación para la condición de vida saludable se manifiestan de manera integral en los ámbitos psicológico, fisiológico, social y ambiental. Desde lo psicológico, la recreación contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y la estabilidad emocional; desde lo fisiológico, favorece la prevención de enfermedades, el mejoramiento de la condición física y el funcionamiento neuropsicológico; desde lo social, promueve la integración, la convivencia y el sentido de pertenencia; y desde lo ambiental, fomenta una relación responsable y consciente con el entorno natural.

El respaldo legal y normativo que sustenta la recreación como derecho fundamental y necesidad básica del ser humano reafirma la responsabilidad de las instituciones de educación superior y del Estado en la promoción de programas recreativos orientados al bienestar estudiantil. La normativa vigente en Colombia y los pronunciamientos internacionales evidencian que la recreación debe ser garantizada como parte de las políticas públicas y de los programas de bienestar universitario, contribuyendo así a la construcción de una educación superior más equitativa y humanizada.

La revisión de antecedentes investigativos nacionales e internacionales permite concluir que existe consenso académico respecto al impacto positivo de la recreación en la calidad de vida y el desarrollo humano. No obstante, se identifica la necesidad de fortalecer enfoques teóricos y metodológicos que integren la recreación de manera transversal en el currículo universitario, superando prácticas fragmentadas o reducidas exclusivamente al ámbito deportivo.

Finalmente, la investigación concluye que la recreación, asumida como acción integradora y estrategia pedagógica innovadora, representa una alternativa viable y pertinente para responder a los desafíos actuales de la educación superior. Su implementación consciente y planificada contribuye a la formación de estudiantes más saludables, críticos, participativos y comprometidos con su bienestar y el de la sociedad, consolidando así el papel de la universidad como espacio de desarrollo humano integral y de construcción de calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a las instituciones de educación superior incorporar la recreación como un eje estratégico y transversal dentro de sus políticas académicas y de bienestar universitario, reconociéndola como una acción integradora fundamental para la optimización de la condición de vida saludable de los estudiantes. Esta incorporación debe trascender el carácter extracurricular y asumir una orientación pedagógica, sistemática y planificada que contribuya a la formación integral.

Es fundamental que las universidades diseñen y ejecuten programas institucionales de recreación sustentados en modelos teóricos y pedagógicos sólidos, como el propuesto en esta obra, que integren actividades físicas, lúdicas, culturales y socio-recreativas acordes con las características, intereses y necesidades del estudiantado universitario.

Se recomienda fortalecer la formación permanente de los docentes y profesionales vinculados a la educación física, la recreación y el bienestar universitario, mediante procesos de capacitación que les permitan utilizar la recreación como herramienta didáctica y mediadora de los procesos de enseñanza–aprendizaje, promoviendo la motivación, la creatividad, la cooperación y el liderazgo estudiantil.

Las instituciones universitarias deben garantizar la disponibilidad de espacios físicos adecuados, recursos materiales y condiciones logísticas que favorezcan la práctica sistemática de actividades recreativas, tanto dentro como fuera del campus, asegurando ambientes seguros, inclusivos y accesibles para toda la comunidad estudiantil.

Se recomienda promover la participación activa y voluntaria de los estudiantes en la planificación, ejecución y evaluación de las actividades recreativas, fomentando el sentido de pertenencia, la autonomía, la corresponsabilidad y el liderazgo estudiantil como elementos claves para la sostenibilidad de los programas recreativos.

Es necesario articular la recreación con otras áreas del conocimiento y programas institucionales, tales como la promoción de la salud, la orientación

psicológica, la actividad física, el deporte y la educación ambiental, con el fin de fortalecer un enfoque integral de calidad de vida en el contexto universitario.

Se sugiere a los responsables de las políticas públicas educativas y de salud fortalecer el apoyo institucional y financiero a los programas de recreación universitaria, reconociendo su impacto positivo en la prevención de problemáticas asociadas al sedentarismo, el estrés, la deserción académica y los estilos de vida no saludables.

Se recomienda impulsar procesos de investigación continua que permitan evaluar el impacto del modelo teórico propuesto y de las estrategias recreativas implementadas, generando evidencias científicas que contribuyan al perfeccionamiento de las prácticas recreativas y a la toma de decisiones institucionales basadas en datos.

Es pertinente fomentar una cultura universitaria que valore el uso adecuado del tiempo libre como un componente esencial del desarrollo humano, promoviendo hábitos recreativos saludables que perduren más allá de la vida académica y se proyecten en la vida profesional y social de los estudiantes.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el estudio de la recreación como acción integradora en otros contextos educativos y poblacionales, ampliando el alcance del modelo teórico hacia diferentes regiones, modalidades educativas y grupos etarios, con el propósito de fortalecer su validez, aplicabilidad y aporte al desarrollo humano integral.

REFERENCIAS

- Acosta L. (2012). *La Recreación una estrategia para el aprendizaje*. Colombia. Kinesis. Versión digitalizada.
- Araujo E. (2009). *La Universidad del Juego y los Juegos en la Escuela Primaria*. Ediciones Teleclase. Caracas – Venezuela
- Andy C. (2009). *Sistema endocrino en la práctica de actividad física y el deporte*. Editorial Kinesis. Colombia.
- Bavaresco A. (2007). *Métodos de investigación educativa*. Guía práctica. Ediciones CEAC. España.
- Cook T y Reichardt C. (2006). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Ediciones Morata. Chicago. EE. UU.
- Elkonin D. (1998). *Niños y Adolescentes*. Edit. Oikostau 1.980. España
- Bronfenbrenner U. (2003). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Comité Nacional de Recreación de Chile. *Recreación y Salud*. Chile (2005).
- Castro R. (2005). *La Recreación en el ámbito Escolar*. Ediciones Tele clase. Caracas – Venezuela.
- Cuenca. M. (2004). *Tiempo y Ocio, Crítica de la Economía del Trabajo*. Editorial U.C.E. Colombia.
- Carabaña J. (2009). *“El ocio y el tiempo libre desde la animación sociocultural”*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Servicios socioculturales. Venezuela.
- Chávez T. (2012) *“la lúdica integradora de la pedagogía de la educación física”*. Tesis grado doctoral en ciencias de la educación. Universidad. Dr. Rafael Belloso Chacín. Maracaibo Venezuela
- Dumazedier J. (1967). *Problemas Actuales de la Sociología del Tiempo libre y el Ocio*. Ediciones Janne. España.
-

- Figuerola P. (2008). *Educación física y recreación como actividad humana* Edic. Roca. Barcelona.
- Florence J. (2009). *Tareas significativas en educación física escolar*. Publicaciones Inde. Barcelona – España.
- Friedmann G. (2004). *Problemas Actuales de la Sociología del Ocio*. Ediciones Janne. España.
- Gómez L. (2008). *Educación Física, Recreación y Salud* Editorial Royal. Madrid
- Hurtado J. (2010). *Retos y alternativas en la formación de investigadores*. Caracas: SIPAL.
- Herrera Ortega R. (2015). “*La recreación física productora de calidad de vida*”. Tesis doctoral.
- Hernández R, y otros. (2010). *Metodología de la investigación*. Caracas, Editorial Mc Graw Hill.
- Marcano N. (2013). “*Estrategias para promover la actividad física, el deporte y la recreación para un mejor rendimiento académico de los estudiantes universitarios*”. Tesis doctoral. Universidad de Yacambu. Estado Lara Venezuela.
- Martín S. (2016). “*Actividades recreativas y deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados*”. Tesis doctoral. No publicada
- Joseph C. (2009). *Educación Física, Una acción integrada*. Edit. Coopropol. Colombia.
- Munné F. (2006). *Psicología del Tiempo Libre. Un Enfoque Crítico*. Editorial Trillas. México.
- Maya L. (2014). *Los estilos de vida saludable: componente de la calidad de vida*. España. Editorial de la Universidad de Granada.
<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>.

- O'rrelly J.L. (2013). *Actividades físicas y recreativas en aras de la salud y el bienestar*. Edit. Coopropol. Colombia
- Organización Mundial de la salud (O.M.D.S). *Importancia de la salud para el ser humano*. Ginebra. Año (2010)
- Peralta H. (2004): *Educación física en la calidad de vida*. Ediciones UPN. Bogotá, D. C.
- Puig J. M. (2000). *La Pedagogía del Ocio*. Barcelona Ediciones Alertes
- Ramos F. (2011). *Perspectiva Constructivistas de la recreación*. Edit. Trópicos. Caracas.
- Restrepo H. (2001). *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable*. 1ra edición. Bogotá, Colombia. Editorial medica internacional LTDA.
- Ramos F. (2004). *Planificación de la Recreación Comunitaria*. Editorial UPEL. Caracas.
- Ramos L. (2007). *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas*. tesis doctoral. Granada. Departamento de didáctica de las ciencias experimentales. Universidad de Granada
- Rangel Berrocal A. (2011). *Actividad física y salud*. Edit. Kinesis. Colombia
- Ruskin H. (2002). *“Desarrollo humano y Educación del Ocio”*, Propuestas Internacionales: Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto. España
- Serna M. (2004). *Actividades físicas y recreativas medio y su importancia en el desarrollo Integral del ser humano*. Editorial McGraw Hill. México.
- Sabino C. (2009). *El proceso de investigación*. Editorial Panapo. Venezuela
- Torres L. (2010). *El docente de educación física, como constructor de cambios* Editorial U.C.E. Colombia

- Vera G, C. (2002). *La recreación, base fundamental para el desarrollo humano*. Edit. Edufir. (VI edición) Maracaibo, Venezuela.
- Vera Guardia C. (1999). *Memorias XVI Congreso Panamericano de Educación Física*. Ponencia Principal: El Niño la Base Fundamental del Desarrollo del hombre. Quito – Ecuador
- Valladares P. (2009:89), *Beneficios de la actividad física para el aparato locomotor* Editorial Kinesis. Colombia
- Vygotsky Lev S. (1989). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica. España.
- Waichman P. (2010). *Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico*. Editorial Kinesis. Colombia

Fabián Andrés Contreras Jáuregui

Docente de planta, Categoría Asociado. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Atlántico, Colombia. Líder - miembro del grupo de Investigación en Educación Física y Ciencias Aplicadas al Deporte GREDFICAD, Fisioterapeuta Universidad Manuela Beltrán, Especialista en Entrenamiento Deportivo Universidad de Pamplona, Doctor en ciencias de la Cultura Física Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” La Habana - Cuba, demuestra una amplia experiencia en la docencia universitaria en temáticas como Morfofisiología Deportiva, Biomecánica, Kinesiología, Entrenamiento Deportivo, Técnicas de Evaluación, metodología de la investigación. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales a través de artículos, libros lo que le ha permitido participar en congresos nacionales e internacionales. fabiancontreras@mail.uniatlantico.edu.co

Wilson Ramòn Chala Palacios

Especialista en Recreación Comunitaria, Magíster en Tiempo Libre y Doctor en Ciencias de la Actividad Física. Docente e investigador con experiencia en el diseño y desarrollo de programas recreativos con enfoque comunitario y social. Integrante del grupo de investigación **GIDEPRALS** y del semillero de investigación **Edusport**. Participa en procesos de formación académica en el

área de la educación física y la recreación, con especial interés en el aprovechamiento del tiempo libre como herramienta para el bienestar y el desarrollo humano. Ha contribuido en procesos investigativos relacionados con la actividad física, la recreación, el deporte escolar y la educación inclusiva

Antonio Campo Peña



Docente investigador en ciencias de la educación de la Universidad del Atlántico, Doctorante en Ciencias de la Educación. RudeColombia 3ER AÑO. U.A. Pasantía Internacional Doctorado en Ciencias de la Educación RUDECOLOMBIA – UNAD Florida. Magister en educación. Especialista en Estudios Pedagógicos, Especialista en gestión humana y metodología, Especialista en evaluación por competencias. Especialista en Emprendimiento. Licenciado en Educación Básica Primaria y Secundaria en el área de Educación Física, Recreación y Deportes. Asesor, evaluador de trabajos de grado a nivel de pregrado y Maestría, Asesor pedagógico Proyecto de alfabetización CLE1. Evaluador Revista Ef-Deportes. Grupo de investigación Gideprals- Colíder Nodo Actividad Física y Cuerpo. Miembro. Red de Docentes Investigadores REDDI. Miembro: RED INTERNACIONAL DE INVESTIGADORES Y GESTORES EDUCATIVOS RIGE. Coordinador Semillero de investigación Edusport. Líder académico Diplomado en Emprendimiento desde la Educación Física. U.A. Coordinador misional de Investigación-Programa Edufisica.
antoniocampo@mail.uniatlantico.edu.co

Jean Carlos Rosales

Docente tiempo completo ocasional de la Licenciatura en Educacion Fisica, Recreacion y Deportes de la Universidad del Atlántico. Lic. Educación Básica con énfasis en: Educación Física, Recreación y Deportes. Especialista en Informática y Telemática. Máster en Tecnología Educativa. Doctorando en Educación (Segundo año). Miembro del Grupo de Investigacion Gideprals. jeanrosales@mail.uniatlantico.edu.co