

## LA RECREACIÓN ESCOLAR COMO HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ADOLESCENTES

**Cristian Eduardo Tenorio Quishpe**

✉ cristiantenorio22.cf@gmail.com

Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE –  
Posgrados – Ecuador

**Edison Cabezas Mejía**

✉ edcabezas@espe.edu.ec

Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE –  
Posgrados – Ecuador

### RESUMEN

Este manuscrito se fundamenta en el reconocimiento de la recreación en la educación, como un elemento clave en el ámbito escolar; se plantea como objetivo; establecer la incidencia de la recreación escolar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”; con un diseño documental, de campo y cuasi experimental; se aplicó un enfoque investigativo mixto, se utilizó dos grupos uno de control y un grupo experimental a los cuales se les aplicó un pre test y un post test para verificar los resultados, las técnicas para la recolección de la información fueron: la observación, la encuesta y la aplicación de test físicos; concluyendo que la recreación escolar incide en forma significativa en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, lo cual determina que la investigación realizada demostró su validez con los resultados estadísticos, observando una reducción en el índice de estudiantes con problemas de desarrollo de las capacidades físicas. Se evidencia que la recreación escolar está relacionada al entendimiento lúdico, al placer después de haber realizado la actividad, extendiendo así, la posibilidad de la recreación escolar contribuye al desarrollo de la coordinación general del cuerpo.

**Palabras clave:** recreación escolar, capacidades físicas condicionales, actividades recreativas.

### ABSTRACT

This manuscript is based on the recognition of recreation in education, as a key element in the school environment; its objective is to establish the incidence of school recreation in the development of conditional physical capacities in 12 year-old adolescents of the “San José de Guaytacama” Educational Unit; with a documentary, field and quasi-experimental design; a mixed research approach was applied, two groups were used: one control group and one experimental group to which a pre-test and a post-test were applied to verify the results, the techniques for the collection of information were observation, survey, and application of physical tests; concluding that school recreation has a significant impact on the development of students’ physical abilities, which determines that the research carried out demonstrated its validity with the statistical results, observing a reduction in the index of students with problems in the development of physical abilities. It is evidenced that school recreation is related to playful understanding, to pleasure after having performed the activity, thus extending the possibility of school recreation contributes to the development of general body coordination.

**Key words:** School recreation, conditional physical abilities, recreational activities

## 1. INTRODUCCIÓN

La (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2017) afirma que: “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud”; y relacionado con el tema “el 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física”. Estas realidades son alarmantes; porcentajes que arroja la OMS, se puede observar que más de la mitad de la población mundial ha entrado en un status de sedentarismo; observando que ya se evidencia complicaciones leves hasta dificultades más graves de salud en el ser humano. Algunas enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades coronarias, colesterol alto, diabetes, osteoporosis causadas por la atrofia de huesos y músculos.

Sin duda el mal llamado ocio al sedentario, ha reemplazado a la actividad física en la actualidad, convirtiéndose en el responsable de que los niños y adolescentes no realicen actividad física, dejando a un lado lo esencial que es, para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) y también para la prevención de múltiples enfermedades crónicas degenerativas, así como otros beneficios: mejora de autoestima, su conciencia social, capacidad de concentración y rendimiento escolar

Fundamentado en (Jiménez, Morera, Cháves y Román. 2016) quien afirma que “La recreación activa favorece el pleno desarrollo físico, emocional e intelectual de la niñez, a través de actividades que estimulan y fortalecen las capacidades motrices, que ofrecen retos y problemas interesantes en un ambiente

compartido de aventura, descubrimiento y compañerismo”. (p.14).

La investigación está fundamentada en el estudio de la recreación escolar como una herramienta de desarrollo de las capacidades físicas básicas en adolescentes de 12 años. Es de conocimiento que la recreación aporta y fortalece el desarrollo humano y es un fenómeno que constituye a todos los integrantes de la familia, pero el investigador considera que a través de actividades recreativas se puede mejorar las Capacidades Físicas Condicionales en adolescentes de 12 años de edad, aplicando un plan de actividades recreativas previamente planificadas.

Tomando en cuenta la experiencia de trabajo en diferentes centros de estudio, se ha observado en forma empírica una falta de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de diferentes edades, existen muchos factores para que se suscite esta problemática entre los cuales pueden ser la falta de motivación de los estudiantes, la monotonía de los docentes, la falta de materiales que son necesarios para la práctica deportiva, también se evidencia que mediante la recreación escolar es posible desarrollar las capacidades físicas básicas de una manera divertida y placentera en la que el estudiante no se cansa de realizar la práctica deportiva y está motivado porque está con la expectativa de lo que puede venir en la próxima clase, esto ha demostrado que la recreación escolar es una herramienta muy pedagógica para el docente de Educación Física.

La relevancia social de la investigación se fundamentó en resolver un problema real de la sociedad; en este sentido la recreación es un instrumento que permita detectar los

factores que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los adolescentes de 12 años, y a través de la recreación escolar aportar como un medio para transformar la realidad detectada con participación activa y decidida de todos los involucrados. Así mismo la investigación aportará a la sociedad seres humanos con formación bio-psico-social estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

En el sentido de la utilidad teórica servirá de línea base, para impulsar otras investigaciones futuras relacionadas con las variables propuestas en el documento, y se convierta en el punto de partida desde una realidad; promoviendo el desarrollo del conocimiento científico de una manera más profunda en esta línea de investigación de las ciencias de la educación. Además, se propondrá nuevas metodologías, ejercicios y programas recreativos, para mejorar las capacidades físicas condicionales desde la perspectiva de la recreación y el ocio.

Sobre su validez legal, la investigación se sustenta legalmente de acuerdo al Art. 24 que señala “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre”, así como también en el Art. 45 que refiere “Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación

social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

Dentro de este marco se asume en la investigación como objetivo del manuscrito, establecer la incidencia de la recreación escolar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

### Recreación escolar

La importancia de la recreación se refleja como una de las necesidades fundamentales del individuo, lo recreativo garantiza la salud física y mental, contribuyendo a su desarrollo integral y colectivo. (Acuña et al., 2013).

La recreación es un fenómeno que surge cuando aprovechamos el tiempo libre realizando diferentes tipos de actividades que ayuden a interactuar en una sociedad, estas actividades pueden provocar satisfacción, alegría y a la vez ayuda a la persona a desarrollarse de mejor manera en su entorno social, buscando un equilibrio bio-psico-social.

Asimismo, la recreación contribuye a regular el proceso de forma positiva dado que, entre otros aspectos, incrementa la percepción de competencia y de relación con el medio, ostentando un efecto motivacional tal que conlleva a impactar positivamente en la calidad de vida (Colina, 2011).

Se puede afirmar que la recreación; ha tomado una relevancia significativa en la vida del ser humano, puesto que se involucra en todos los aspectos de la existencia ya que cuenta con antecedentes sociales, culturales, históricos, educativos, artísticos y tecnológicos; los cuales se inmiscuyen en todas las actividades de las personas y ayudan al desarrollo integral del ser humano.

### **Características de la recreación**

Se ha mencionado que la recreación es toda actividad realizada de forma voluntaria por un individuo con el único objetivo de obtener diversión o entretenimiento, a continuación, se detalla las principales características: espontaneidad, sentido universal, uso del tiempo libre, creación y expresión, concentración y dedicación, carácter benéfico, placer y satisfacción

En síntesis, la recreación tiene diversas características las cuales ayudan a las personas de diferentes maneras, pueden decir que la recreación comprende actividades que son libres y voluntarias en las cuales para su ejecución no se necesita de reglas ni esquemas, las cuales son dilucidadas en todo el mundo con el objetivo de estimular actitudinal y sentimentalmente a las personas quienes tienen como un derecho la recreación y no se puede permitir su privación por ningún motivo, generalmente se las realiza en el tiempo libre luego de haber cumplido con las obligaciones sean de trabajo, estudios o negocios, en la educación se puede utilizar la recreación como una herramienta para llegar al educando de una mejor manera y lograr que el alumno asimile los conocimientos de una forma diferente, divertida y placentera.

### **Clasificación de estrategias recreativas**

Las estrategias recreativas se clasifican en: deportivas - recreativas, lúdicas, creación artística y manual, culturas participativas, espectáculos, visitas, socio familiares, al aire libre, lectura, pasatiempos, aficiones u hobbies y relajación.

La recreación actualmente se ha convertido un elemento fundamental en el desarrollo del hombre; en la educación sin duda alguna es una estrategia didáctica, es un elemento fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje, puesto que la recreación depende la orientación y operatividad del proceso e implica una interrelación constante entre estudiantes, docentes y su entorno.

Entre los ámbitos de la recreación escolar se tiene la recreación física, recreación al aire libre, recreación lúdica.

### **Capacidades físicas**

(Hohmann, Lames, & Letzelter, 2005) definen como capacidades condicionales energéticas a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como capacidades coordinativas informacionales a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.

En este contexto; las capacidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo (Delgado, Garzón, y Fernández, 2007).

Las capacidades físicas se clasifican de acuerdo al tipo de fuerza, resistencia y velocidad.

### Programa recreativo

Los programas recreativos, tienen su ciclo de vida, desde su aceptación, un ascenso en su introducción y despegue, donde se consolida, se mantiene estable, al mismo nivel, luego de su saturación, sobreviene un período de declive; un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es el crear una oferta recreativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas.

Un programa recreativo es una forma de un proyecto o planeación de actividades que se van a ofrecer a la comunidad tanto general como específico, tienen un tiempo de vida limitado y busca satisfacer las necesidades de todos, cuenta con acciones que se deberán cumplir de acuerdo al objetivo planteado los cuales para su ejecución contarán con personal capacitado en el área que se va a trabajar, para ello también se debe crear una oferta que llamativa, creativa y que cumpla con las expectativas, la que deberá ser aceptada.

Las características del programa recreativo son el equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad.

## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

El abordaje metodológico parte de una investigación holística de diseño documental, con respecto Cabezas, Andrade y Torres. (2018), afirman que

la investigación documental “es aquella que persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo de tipo exploratorio” (p.70). En referencia a lo mencionado, el documento se desarrolló a través de una revisión de la literatura académica, revisión de tipo documental; aclara que la construcción del estado de arte de la investigación, fue a partir de fuentes de información primarias y secundarias; como tesis, libros físicos y digitales y artículos que se encuentran en bases digitales como Redalyc, Latindex, Scielo, Redib, Google scholar, entre.

Finalizado el diseño documental, se desarrolló un diseño de campo, en el lugar en donde se desarrolla el fenómeno observado, recolectando datos de primera mano que permitieron analizar las variables en estudio; en este caso la investigación se realizó en la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, donde se utilizaron instrumentos como encuestas y test estandarizados con el apoyo de profesores y estudiantes. Fundamentado este diseño en (Arias. F, 2012) La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna.

Después de haber desarrollado investigaciones de tipo documental y de campo se desarrolló un diseño cuasi experimental fundamentado en Hernández. (1997) quién afirma que los diseños cuasi experimentales son investigaciones en donde se manipulan deliberadamente al menos una variable independiente para ver su efecto y relación con una o más

variable dependiente, y difieren de los de los experimentos “puros” en el sentido o el grado de confiabilidad, bajo esta premisa, la muestra representativa con la que se trabajó, fue de 29 elementos (12 varones y 17 mujeres), a quienes se aplicaron los siguientes; pre test y pos test: test de burpee, test abdominales, test de flexiones de brazo y test de 50 metros.

Asimismo, el nivel investigativo desarrollado en un inicio se realizó un estudio exploratorio, descriptivo y con el fin de obtener resultados profundos finalizó con un nivel explicativo; niveles que permitieron buscar una posible relación causa y efecto entre las variables propuestas en el estudio.

En lo concerniente al enfoque investigativo, la investigación se sustenta en el paradigma cualitativo –cuantitativo. Según Cabezas, Andrade y Torres (2018), el primero corresponde a la epistemología interpretativa (dimensión intersubjetiva) centrada en el sujeto individual, por ello el proceso investigativo es más dinámico mediante la interpretación de los hechos, su alcance permite entender el efecto de la variable independiente recreación escolar y su afectación en la variable dependiente cualidades físicas condicionantes, mismas que intervienen durante todo el proceso investigativo y la segunda corresponde a la epistemología positivista, a la aquí denominada dimensión estructural del análisis del proceso investigativo a partir de las medidas numéricas de la recolección de datos numéricos, que permitirán analizar estadísticamente las variables de estudio; para la obtención de frecuencias y de la población que investiga para llegar a probar hipótesis establecidas y así generalizar los resultados cuantitativos.

En relación a la validez de los instrumentos, se utilizaron diversas técnicas: juicios de expertos, también se utilizaron métodos estadísticos; el análisis de los resultados se utilizaron cuadros de frecuencia y para verificar la hipótesis se aplicó el modelo estadístico del Chi – Cuadrado, utilizando el programa SPSS. La fiabilidad de la investigación se fundamentó en el cálculo del análisis de confiabilidad de Cronbach.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con la hipótesis planteada “La recreación escolar si influye en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

Se puede evidenciar en los resultados y se reportan el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de (fuerza, resistencia y velocidad) con la ayuda del programa de actividades recreativas empleado, esto nos demuestra que la recreación escolar ayudó de manera significativa para el incremento de las mismas.

	TEST DE BURPEE	TEST DE ABDOMINALES	TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS	TEST DE LOS 50 METROS	TOTAL
Excelente	0	2	3	0	5
Bueno	4	7	9	3	23
Medio	5	8	11	5	29
Bajo	6	5	2	4	17
Muy bajo	14	7	4	17	42
VARIANZA	20,96	4,56	12,56	34,16	

  

Elementos	Cálculo
$\alpha$ (Alfa)	0,70
k (Numero de ítems)	4,00
Vi (Varianza individual)	72,24
Vt (Varianza Total)	151,36

Tabla 1: Cálculo del alfa de Cronbach  
Fuente: Datos obtenidos de los test  
Elaborado: Equipo de Investigación

Estos resultados están de acuerdo con los de (García, V. 2015) cuando afirma que las actividades recreativas impartidas pudieron mejorar las capacidades motrices y satisfacer los gustos y preferencias de los estudiantes, mejorando los estilos de vida, gracias a la ejecución de las actividades recreativas.

También se puede decir que la edad escolar es la mejor para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de (fuerza, resistencia y velocidad) y coincidimos con el trabajo investigativo de (González, A. 2015) en el que asevera que las capacidades físicas básicas evolucionan hasta llegar a la edad adulta (excepto la flexibilidad) pero es en los primeros años de edad, coincidiendo con su estancia en los centros escolares, donde se producen los momentos idóneos para su desarrollo, en estas edades hay que evitar sobrecargas para su desarrollo, ya que pueden dañar su sistema músculo esquelético, especialmente de la columna vertebral. Acotando a lo de Gonzales y para evitar sobrecargas la recreación escolar es una de las mejores opciones para el desarrollo de las capacidades porque las actividades empleadas en el programa no conllevan a la sobrecarga física, sino a un disfrute del estudiante.

TEST	F	F	F	X	F	F	X	F	F	X	F	F	X	F	F	X	F	F	X	TOTAL
T DE BIENES	.00	.25	.25	.00	.75	.50	.25	.70	.00	.25	.72	6.00	0.50	.17						37
T DE ABDOMINALES	.00	.25	.45	.00	.75	.27	.00	.25	.08	.00	.25	.13	.00	0.50	.17					10
T DE FLEXIONES DE BRAZOS	.00	.25	.45	.00	.75	.84	1.00	.25	.84	.00	.25	.19	.00	0.50	.02					44
T DE LOS 50 METROS	.00	.25	.25	.00	.75	.32	.00	.25	.20	.00	.25	.04	7.00	0.50	.02					30
CHI-CUADRADO TOTAL																				
5.21																				

Cálculo del estadístico post test grupo experimental  
Cálculo del Chi-Cuadrado post test

Elaborado: Equipo de Investigación  
Tabla 2: Cálculo del Chi-Cuadrado post test  
Fuente: Datos obtenidos de los test  
Elaborado: Equipo de Investigación

Las actividades recreativas escolares tuvieron un impacto favorable en los

estudiantes de la institución y tuvimos la participación total de todos quienes nos ayudaron en la investigación, en relación se coincide con (Ignatov, A. 2018), quien afirma que su programa de recreación escolar tuvo una acogida favorable puesto que en las 21 secciones tuvo una media de asistencia del 95.7%. Así se deduce que la recreación escolar tiene un alto impacto en los niveles escolares, a partir del desarrollo psicológico, físico y social, por ello la recreación laboral contribuye al desarrollo del ser humano.

Se propone crear y aplicar un programa de actividades recreativas escolares para desarrollar las capacidades físicas en los adolescentes de doce años de edad, coincidiendo con algunos autores vinculados al fenómeno de la recreación por ello se argumenta a partir de (Seijas, G. 2014) quien en su investigación propone crear una unidad didáctica para desarrollar las capacidades físicas a través del juego en los niños de 11 a 12 años, cotejamos con Seijas y coincidimos en que se debe crear una unidad didáctica de actividades recreativas en las instituciones educativas.

De estas comparaciones realizadas y, una vez analizados los resultados estadísticos, se plantea someter a la hipótesis planteada anteriormente y se afirma que la recreación escolar si influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

#### 4. CONCLUSIÓN

- Las conclusiones alcanzadas en la presente investigación están sujetos a la discusión de altura desde aspectos teóricos y empíricos, con la finalidad de profundizar y promover el desarrollo de la investigación científica a continuación, detalle:

- Se concluye, una vez realizado la investigación documental a través de las diferentes revisiones como investigaciones previas de la literatura en referencia; se confirma que existe una correlación causal existente entre estas variables recreación escolar y capacidades físicas condicionales. Se evidencia que la recreación escolar está relacionada al entendimiento lúdico, al placer después de haber realizado la actividad, extendiendo así, la posibilidad de la recreación escolar contribuya en el desarrollo de la coordinación general del cuerpo, equilibrio estático y dinámico, y a la mejora la fuerza, resistencia y velocidad.
- Se evidencia un diagnóstico en relación al estado de los estudiantes, para lo cual se aplicó un test físico para las tres capacidades físicas en las cuales se obtuvieron los resultados con la aplicación de test de Burpee el 93.1% de estudiantes en condición muy baja, en el test de abdominales el 50% de estudiantes en condición muy baja, en el test de los 50 metros el 100% de los estudiantes en condición baja y en el test de flexiones de brazos el 10.3% de estudiantes en condiciones muy bajas, estos resultados nos permitió diseñar el programa recreativo escolar.
- Al diseñar el programa recreativo escolar se buscaron actividades que ayuden al estudiante a desarrollar sus capacidades físicas de (fuerza, resistencia y velocidad) de una forma placentera y divertida, este programa está estructurado de tal forma que el alumno realice un desgaste físico de gran magnitud, pero sin perder el ánimo y las ganas por realizar las actividades, así mismo en cada sesión las actividades plateadas fueron diferentes a los tradicionales.
- Con la ejecución del programa recreativo escolar se observa que las actividades recreativas planteadas en el programa, los estudiantes disfrutaron en su ejecución y sin darse cuenta daban su máximo esfuerzo para realizar cada acción con entusiasmo, reflejándose resultados favorables.
- La evaluación del programa recreativo escolar se realizó mediante test físicos que se aplicaron a los estudiantes al finalizar la planificación establecida en los cuales se obtuvieron los siguientes resultados, las cuales reflejan una reducción del porcentaje de estudiantes que se encuentran en condición muy baja lo cual demuestra que el programa recreativo escolar aplicado tuvo resultados favorables y que las actividades recreativas aplicadas ayudaron al desarrollo de las capacidades físicas.
- Para finalizar se expresa que la recreación escolar si incide en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, lo cual determina que la investigación realizada demostró su validez con los resultados estadísticos, observando una reducción en el índice de estudiantes con problemas de desarrollo físico en forma significativa de acuerdo a los modelos estadísticos aplicados en la investigación.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acuña, M; Mauriello, A. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear Revista de Investigación, vol. 37, núm. 78, 213-230. <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140393010.pdf>
2. Arias, F. G. (2012). El proyecto de



- investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Fidiás G. Arias Odón.  
<https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
3. Cabezas, Andrade y Torres (2018). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. Editorial ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15413>
  4. Constitución Política del Ecuador. (2008). Constitución Política del Ecuador. [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
  5. Colina, D. M. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. Observatorio Laboral Revista Venezolana, 4(8), 37–51. <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219022148003.pdf>
  6. Delgado, M. F., Garzón, M. J. C., & Fernández, A. G. (2007). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. Editorial Paidotribo.
  7. Jiménez, Morera, Cháves y Román. (2016) Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: revisión de literatura. Revista Digital de Educación Física Año 8, Núm. 43 file:///C:/Users/edcabezas/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLasActividadesRecreativasYSuRelacionCo-5758179.pdf
  8. Moreira Barahona, R. (2007). La recreación un fenómeno socio cultural. La Habana.  
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/67/114>
  9. Organización, M. de la S. (2017). Informe de salud. Organización Mundial de La Salud. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
  10. Hernández, Fernández y Baptista. (1997). Metodología de la Investigación quinta edición McGraw-Hil México [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion-C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion-C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)
  11. Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento (Vol. 24). Editorial Paidotribo.  
[https://www.academia.edu/16267050/Ciencia\\_del\\_entrenamiento\\_copia](https://www.academia.edu/16267050/Ciencia_del_entrenamiento_copia)
  12. Lopategui Corsino, E. (2003). Ciencias de la salud y del movimiento. [http://www.saludmed.com/plantillas/Graficos\\_Plantilla.html](http://www.saludmed.com/plantillas/Graficos_Plantilla.html)
  13. Rodríguez, B. M., y González, J. B. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *Actas de Educación Física y Deportes*, 23(248), 149–163.  
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017>
  14. Sánchez, J.L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Revista Digital Buenos Aires*. (196). <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>