p-ISSN 1315-4079 Depósito legal pp 199402ZU41
e-ISSN 2731-2429 Depósito legal ZU2021000152

Esta publicación científica en formato digital es continuidad de la revista impresa

Encuentro Educacional

Revista Especializada en Educación

Universidad del Zulia
Facultad de Humanidades y Educación
Centro de Documentación e Investigación Pedagógica

Vol. 32
Nº 1
Enero - Junio
2 0 2 5

Maracaibo - Venezuela

UNIVERSIDAD DEL ZULIA
Serbiluz
Sistema de Servicios Bibliotecarios y de Información
Biblioteca Digital
Repositorio Académico

Encuentro Educacional
e-ISSN 2731-2429 ~ Depósito legal ZU2021000152
Vol. 32 (1) enero – junio 2025: 224-242
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15665792

Recreación: Acción Integradora en la Optimización de una Condición de Vida Saludable en Estudiantes Universitarios

Wilson Chala Palacios, Antonio Campo Peña y Jean Rosales García
Universidad del Atlántico. Barranquilla-Colombia
wilsonchala@mail.uniatlantico.edu.co
antoniocampo@mail.uniatlantico.edu.co
jeanrosales@mail.uniatlantico.edu.co
https://orcid.org/0009-0000-8341-4556;
https://orcid.org/0000-0003-2370-0897
https://orcid.org/0000-0003-0204-2127

Resumen

En las universidades se hace imprescindible incluir en sus currículos la recreación como una actividad que propicie la formación de acciones dirigidas a desarrollar la condición física, habilidades motrices básicas y deportivas asociadas con el entorno del educando. La presente investigación tiene como objetivo establecer la importancia de la recreación como acción integradora en la optimización de las condiciones de vida saludable en estudiantes de la carrera educación física, deporte y recreación. La metodología se ubicó en el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, descriptivo, con diseño de campo. La muestra estuvo conformada por 19 docentes y 187 estudiantes de la Universidad del Atlántico y la Autónoma del Caribe, de Barranquilla. La información se recolectó mediante técnica de encuesta, usando un cuestionario constituido por 45 ítems. Se utilizó la estadística descriptiva para el procesamiento de datos, mediante el análisis de media aritmética. Los resultados develan que los elementos integradores de la recreación son estimados de importancia por docentes y estudiantes, al ser considerados aspectos vitales para el bienestar biopsicosocial de los alumnos. Como conclusión destaca que la recreación como acción integradora para la optimización de la condición de vida saludable es clave para el bienestar de los alumnos de educación física, ya que mejora la salud mental, reduce el estrés, fortalece la motivación, genera alegría, optimiza la condición y el rendimiento físico, fomenta la cooperación y el sentido de comunidad.

Palabras clave: recreación, acción integradora, vida saludable, educación física

Recibido: 11-04-2025 ~ Aceptado: 30-05-2025

Encuentro Educacional publica bajo licencia

Recreation: Integrative Action to Optimize Healthy Living among Physical Education Student

Abstract

It is essential for universities to include recreation in their curricula as an activity that fosters the development of actions aimed at developing students' physical fitness, basic motor skills, and sports skills associated with their environment. This research aims to establish the importance of recreation as an integrative action in optimizing healthy living conditions for students majoring in physical education, sports, and recreation. The methodology was based on the positivist paradigm, with a quantitative, descriptive approach and a field design. The sample consisted of 19 faculty members and 187 students from the Universidad del Atlántico and the Universidad Autónoma del Caribe in Barranquilla. Data was collected using a 45-item questionnaire. Descriptive statistics were used for data processing, using arithmetic mean analysis. The results reveal that the integrative elements of recreation are considered important by both faculty and students, as they are considered vital aspects for students' biopsychosocial well-being. In conclusion, it is highlighted that recreation, as an integrative action for optimizing healthy living conditions, is key to the well-being of physical education students, as it improves mental health, reduces stress, strengthens motivation, generates joy, optimizes physical fitness and performance, and fosters cooperation and a sense of community.

Keywords: recreation, integrative action, healthy living, physical education

Introducción

En las instituciones universitarias de Barranquilla, Colombia, hoy día existen situaciones que afectan la formación física y cognitiva de los estudiantes en este nivel académico, cuando en ocasiones los docentes no toman en cuenta, de manera individual y colectiva, las prácticas recreativas como acción integradora, que se traduzcan en una mejor calidad de vida y buena salud para el mejoramiento de sus necesidades biopsicosociales.

El planteamiento enunciado reviste importancia para la salud de los estudiantes universitarios, específicamente los que cursan la carrera educación física, deportes y recreación, en la Universidad del Atlántico y en la Autónoma del Caribe, en la ciudad de Barranquilla, Colombia, en las cuales se planifican y se presentan programas conducentes a afianzar la práctica recreativa

en los estudiantes durante su carrera profesional; sin embargo, no se llevan a cabo efectivamente, sin considerar los beneficios que tiene la recreación como acción integradora, que conlleva al logro de una vida saludable, como actividad complementaria mediadora en los procesos cognitivos y psicosociales a partir de un enfoque de integralidad. Al respecto, Fuentes-Vilugrón y Lagos-Hernández (2020), expresan que un porcentaje alto de estudiantes no practican actividades físicas y recreativas por el factor tiempo o porque no le ven beneficios ni utilidad.

En opinión de Acosta (2018), la recreación es una acción física, donde los participantes pueden superar barreras físicas y cognitivas a través de modelos pedagógicos bajo alternativas propias. Tomando en cuenta esta definición, se observa que algunos profesores del área recreación, han obviado en las instituciones educativas los beneficios de la recreación como una condición de vida saludable en el ser humano y, por consiguiente, los estudiantes no lo consideran relevante.

Según Candela y Benavides (2020), las actividades recreativas y lúdicas pueden ser efectivas para mejorar la comprensión del contenido y aumentar la participación y motivación de estudiantes en las clases de la educación superior, debido al papel educativo y formativo que tienen para el ser humano, al potenciar la participación del alumno en la construcción de la comunicación entre pares, y producir la integración en el grupo para la resolución de problemas, mediante la búsqueda de estrategias andragógicas que favorezcan su calidad de vida en su entorno universitario.

Es necesario valorar la importancia de la utilización de la recreación en el tiempo libre educativo y creativo, en las Escuelas de Iniciación Deportiva, en función de la formación integral de los alumnos. La recreación se refiere a las actividades que las personas ejecutan en su tiempo libre por elección propia, para diversión, entretenimiento o mejora personal.

En consideración a ello, plantean Noda Rabelo et al (2024), que la recreación vista desde el punto de vista social y educativo, su acción integradora propicia actividades de interés particular para la salud en todas las personas, ya que su práctica masiva para ser puesta en práctica durante su tiempo libre. De ahí la importancia de la recreación en un contexto diferente a la universidad, por generar gran interacción entre estudiantes y docentes en actividades físicas, haciéndose extensible también al medioambiente natural propiciando en ellos el desarrollo de destrezas, habilidades y valores afianzados en una calidad de vida saludable.

Desde otra perspectiva, Waichman (2018) manifiesta que el desarrollo humano no debe limitarse a paradigmas rígidos, sino entenderse como un proceso dinámico en el que la mente evoluciona a través de relaciones autónomas expresadas en el sentir, la comunicación y la creatividad. Estas interacciones generan emociones espontáneas, impulsadas por la motivación, y se enriquecen en espacios sociales, culturales y recreativos. Así, la trascendencia

del individuo hacia acciones multifactoriales contribuye significativamente a su bienestar y calidad de vida.

Por lo tanto, Acosta (2018) refiere que se hace necesario que los estudiantes desde su ámbito universitario asuman la recreación como una actividad cotidiana, donde puedan actuar como mediadora de sus procesos cognitivos y psicosociales, supliendo de esta manera sus demandas biopsicosociales y atendiendo un enfoque de integralidad en la búsqueda de lograr una buena condición de vida saludable. La participación en actividades recreativas representa una conducta seria hacia la vida, donde pueden manifestar alegría, autorrealización, autoestima y autoconfianza manteniendo un valor psicológico en sus relaciones primarias y secundarias desde el punto de vista del valor social.

En otro orden de ideas, en la Universidad del Atlántico y en la Autónoma del Caribe de Barraquilla, Colombia, desde su ámbito académico se han venido experimentados cambios profundos en los planes de estudio, producto de los avances en materia recreativa y deportiva que en la actualidad han venido asumiendo las universidades en este país; estructurado a raíz de la disminución de créditos académicos e intensidad horaria en el área de recreación. Esta situación ha generado limitantes en este campo de formación pedagógica, lo que indudablemente ha generado dificultades en el aprendizaje sistemático del dominio intelectual, cognoscitivo, físico y afectivo en los estudiantes de la carrera de educación física.

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 referenciadas, y aun presentándose estímulos para mejorar la práctica de esta actividad, todavía persisten debilidades en la motivación, lo que se traduce en la poca participación e integración de los estudiantes en estas actividades, reflejándose que solo los docentes que dictan la cátedra recreación tienen disponibilidad para afianzar la práctica de esta área (Burgos, 2018).

La situación planteada refleja poco interés en los estudiantes de educación física por las actividades recreativas, prevaleciendo la realización de actividades deportivas de índole competitivo como; futbol, baloncesto y otros deportes de competencias. Con base en lo enunciado se plantean como objetivo de esta investigación: Establecer la importancia de la recreación como acción integradora en la optimización de las condiciones de vida saludable en estudiantes de la carrera educación física, deporte y recreación.

Fundamentación Teórica

En esta sección se establecen los conceptos significativos de la temática, desde la perspectiva de diversos autores. Se abordan aspectos relacionados con recreación, condición de vida saludable, elementos integradores de la recreación, principios básicos que sustentan la recreación y beneficios de la

recreación para una condición de vida saludable.

Conceptualizaciones sobre Recreación

Se 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" (Vera, 2012, p. 29). Asimismo, se identifica la recreación como un espacio esencial para la expresión de la libertad, la transformación personal, la búsqueda de bienestar y el reencuentro, elementos que reflejan la propia esencia del ser humano y su necesidad de experiencias que favorezcan el equilibrio y desarrollo integral.

Acosta (2018) define recreación como todas aquellas actividades o eventos, en las cuales se busca diversión, relajación y entretenimiento, lo cual se da normalmente a través de la generación de espacios, donde el ser humano puede participar libremente de acuerdo con sus intereses y preferencias; es decir, cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y diversión.

Condición de Vida Saludable

Torres et al. (2019) señalan que al enfatizar en el significado de condición de vida, se requiere desarrollar un componente específico que implique un cambio social, físico y mental en el individuo, enfocado en un proceso de transformación que persigue mejorar las condiciones de vida, para lograr una mejor calidad y mantener la dignidad humana en la sociedad. Para mantener una vida saludable se requiere tener control en la alimentación, la actividad física, el descanso, la recreación, las actividades sociales, entre otras.

De acuerdo con Donaire et al. (2025), la salud y la calidad de vida son conceptos interrelacionados que no solo implica ausencia de enfermedad, sino bienestar físico, mental y social. En la actualidad, mantener un estilo de vida activo y saludable se ha convertido en una prioridad tanto para las personas como para los sistemas de salud, quienes buscan estrategias que promuevan el bienestar integral. Así, la incorporación de hábitos saludables, como actividad física regular y recreación, alimentación equilibrada, manejo del estrés y fortalecimiento de la salud mental, no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas, sino que también optimiza el desempeño en las tareas cotidianas y contribuye a una mejor calidad de vida.

Elementos Integradores de la Recreación

La recreación como integración pedagógica supera las divisiones que suelen establecerse en los distintos dominios académicos, incluidos planes de estudio, por ser parte de la formación integral del estudiante, esto permite alentar un desarrollo armónico donde se garantice un equilibrio físico, emocional y social centrado en facilitar las condiciones para que el currículo educativo se desarrolle de acuerdo con perfil demandado por los alumnos. En atención a lo enunciado, Bonilla (2023)

manifiesta la importancia de la recreación como acción integradora, cuya función consiste en presentar rasgos que inciden en el nivel de desarrollo motriz e intelectual del estudiante, y sobre los resultados educativos obtenidos, especialmente en términos de rendimiento académico y equilibrio emocional, orientados a la motivación y potenciación de sus posibilidades de aprendizaje en contextos vulnerables. Todos estos aspectos deben estar enmarcados en el desarrollo de las capacidades creativas, críticas y resolución de problemas. A continuación, se describen algunos elementos integradores de la recreación.

Motivación

Se entiende como motivación a un constructo hipotético usado para explicar, particularmente, la recreación y el juego como factores claves en la vida de las personas; a los niños se les enseña a disfrutar y a divertirse a través del juego, por medio del cual también se aprende, partiendo del apoyo pedagógico y del papel como motivador y generador de aprendizajes originados por la recreación (Bonilla, 2023).

Creatividad

González et al. (2019), refieren que la creatividad es una capacidad esencial para la generación de ideas novedosas y auténticas, que surge a partir de la activación de diversas áreas del cerebro y requiere el desarrollo de funciones cognitivas avanzadas para la resolución de problemas. Su expresión varía a lo largo del ciclo vital, manifestándose de manera diferente en niños, adolescentes y adultos, lo que hace fundamental comprender su evolución para estimularla adecuadamente. Además, la madurez neuropsicológica y las experiencias personales influyen en el nivel de creatividad en cada etapa, por lo que es importante considerar estos factores en cualquier estudio sobre el tema; su desarrollo se ve afectado por la interacción con otros elementos del entorno, lo que refuerza la necesidad de analizarla desde una perspectiva integral. De lo expuesto, se puede inferir que un elemento de vital interés en la participación de actividades recreativas es la creatividad, elemento que logra integrar lo emocional y racional estimulando el desarrollo biológico y cultural.

Espontaneidad

En opinión de Reyes et al. (2021), la espontaneidad se destaca como un elemento clave dentro de la recreación, actuando como un factor integrador que potencia su esencia y significado. Este fenómeno, ampliamente estudiado en el ámbito de las ciencias sociales, opera de manera transversal y permite al ser humano explorar, reconocer y reivindicar las diversas dimensiones del ocio y el tiempo libre, no solo como actividades complementarias, sino como manifestaciones fundamentales del bienestar individual y colectivo. La recreación se ha consolidado progresivamente como un espacio autónomo y dinámico, evolucionando hacia un campo que se independiza de otras disciplinas, permitiendo la libre expresión, la creatividad y el desarrollo personal. Gracias a su carácter espontáneo, no solo facilita la interacción social, sino que también

fortalece el sentido de identidad y pertenencia, generando experiencias significativas que enriquecen la vida cotidiana.

Liderazgo

Spoelstra (2020) con respecto a este concepto, señala que es un proceso durante el cual una persona influye en un grupo para alcanzar una meta común. Su enfoque destaca cómo las concepciones modernas del término aún están influenciadas por la figura del líder carismático, aunque se ha perdido parte de su atractivo. Explora el liderazgo en relación con temas como la autoridad, la autenticidad, el lenguaje y el seguimiento, desafiando la distinción tradicional entre liderazgo y gestión. En este sentido, se puede decir que el liderazgo desempeña un papel fundamental en la persistencia cultural de la recreación. A través de la figura de un líder recreativo, carismático y efectivo, se logra inspirar a los participantes, generando un cambio positivo en su actitud y convirtiéndose en una fuente poderosa de motivación para sus seguidores.

Cooperación

Flores Benalcazar et al. (2024), expresan que, en el ámbito social, la cooperación se manifiesta en la solidaridad entre individuos o grupos para resolver situaciones problemáticas o mejorar las condiciones de vida de una comunidad, por ser considerado el hombre como un ser social por naturaleza, que observa, aprende y argumenta. Las personas, como seres sociales por naturaleza, poseen habilidades, pensamiento crítico y emociones innatas. Bajo esta perspectiva, la recreación, el juego y cualquier forma de interacción actúan como puentes que facilitan la transmisión de habilidades sociales, emociones y valores. A través de actividades recreativas, se fortalece la cooperación, promoviendo la colaboración entre individuos y consolidando relaciones comunitarias que contribuyen al desarrollo social.

Principios Básicos que Sustentan la Recreación

La recreación es una actividad espontánea que las personas realizan en su tiempo libre y que contribuye significativamente a su bienestar integral. Al participar en experiencias recreativas, se fortalece la salud física, se mejora el equilibrio emocional y se fomenta la interacción social. Además, permite a los individuos desconectarse de la rutina cotidiana y disfrutar de momentos de entretenimiento, diversión y relajación, aspectos fundamentales para una vida plena y saludable. Las razones indicadas, permiten sustentar la recreación en los siguientes principios, dados por Acosta (2018), Vera (2012) y Ramos (2010):

1. *Proporciona acciones para el desarrollo integral:* brinda 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, 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:* la satisfacción recreativa 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 a la persona a cumplir adecuadamente su entretenimiento, cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra 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 una Condición de Vida Saludable

Las expectativas de vida se alargarían al tener siempre presente 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 físicos y cognitivos, por lo cual es favorable realizar actividades recreativas para tratar de olvidar las preocupaciones y estrés, que conllevan la rutina del hombre (Ruiz, 2024; Vera, 2012; Ramos, 2010). En atención a lo expuesto, se describen a continuación los beneficios más importantes de la recreación para una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios.

Beneficios Psicológicos

La recreación desempeña un papel clave en la salud mental al proporcionar momentos de esparcimiento que contribuyen a la reducción del estrés, la ansiedad y la fatiga emocional. Además de mejorar el estado de ánimo, favorece el desarrollo de habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y la resolución de problemas, estimulando la creatividad y el pensamiento innovador. También fortalece la autoestima al permitir la expresión libre de emociones y la interacción social, facilitando la construcción de relaciones interpersonales sólidas y el sentido de pertenencia dentro de un grupo. Al integrarse en la vida cotidiana, fomenta hábitos saludables que impactan positivamente en el bienestar general y en la capacidad de afrontar dificultades con mayor resiliencia. Asimismo, contribuye a la regulación emocional, ayudando a canalizar tensiones de manera positiva, lo que permite un mayor equilibrio entre el estado mental y físico (Morillo Hurtado et al., 2021).

Beneficios Fisiológicos

Desde el punto de vista fisiológico para Ruiz (2024), la actividad física y la recreación son factores esenciales para mantener un cuerpo sano y en forma, ya que ayuda a fortalecer los músculos, mejorar la salud cardiovas-

cular, regular el peso y mantener la flexibilidad de las articulaciones, asimismo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, por lo tanto practicar actividades recreativas regularmente, desde su acción fisiológica también mejora la calidad del sueño y aumenta la energía y la vitalidad en general, conduciendo al ser humano a una condición de vida saludable.

Beneficios Socio Comunitarios

La recreación desde el ámbito socio comunitario, de acuerdo con De La O Radilla (2022), tiene un impacto positivo en la sociedad y las comunidades, ya que contribuye al bienestar social, fortalece la cohesión comunitaria y mejora la calidad de vida. A través de actividades recreativas, se promueve la interacción entre las personas, facilitando la construcción de relaciones, el sentido de pertenencia y la integración social. Además, la preservación de espacios recreativos como parques y áreas verdes incentiva la convivencia armoniosa y el respeto mutuo, consolidando la unidad dentro de la comunidad.

Ramos (2010) señala que la recreación brinda oportunidades para vivir e interactuar con la familia, grupos de trabajo y vecinos. La recreación desempeña un papel clave en el fortalecimiento del tejido social, fomentando la integración y el sentido de comunidad. A través de actividades recreativas, se promueve la cooperación, la empatía y el respeto; crean espacios de convivencia donde se refuerzan valores como la solidaridad y la inclusión, fortaleciendo relaciones interpersonales. Asimismo, generan oportunidades de aprendizaje y desarrollo de habilidades para la vida en sociedad.

Metodología

La metodología aplicada se enmarca en el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, el cual busca hechos o causas de los fenómenos sociales, estimando las magnitudes u ocurrencia de éstos. Tuvo un diseño no experimental, de campo, con alcance descriptivo, donde se busca la caracterización de procesos y hechos observados, con la finalidad de construir asociaciones entre las variables de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La operacionalización de las variables, dimensiones e indicadores, se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Variables	Dimensiones	Indicadores
Recreación - Acción integradora	Elementos integradores de la recreación	• Motivación • Creatividad • Espontaneidad • Liderazgo • Cooperación
	Principios básicos de la recreación	• Proporciona acciones para el desarrollo integral • Brinda satisfacción personal • Aporta felicidad al ser humano • Desarrolla cooperación compartida • Genera placer y entretenimiento • Permite el descanso
Condición de vida saludable	Beneficios de la recreación para una vida saludable	• Psicológicos • Fisiológicos • Socio comunitarios

Nota. Elaborado por los autores (2025)

La distribución de la muestra se presenta en la Tabla 2, la misma se conformó con docentes y estudiantes de la Universidad del Atlántico (**Uniatlántico**) y la Universidad Autónoma del Caribe (**UAC**), de la carrera de Educación Física, Deporte y Recreación. Se seleccionó el total de los docentes por ser un número pequeño (19). Se consideraron los estudiantes cursantes del último semestre, correspondientes al 2do período académico de 2023. La selección se realizó mediante un procedimiento matemático, a través de la fórmula de Sierra Bravo (1997), quedando constituida por un total de 187 alumnos.

Tabla 2

Conformación de la muestra de estudio

Universidad	Docentes	Estudiantes	Total
Universidad del Atlántico (Uniatlántico)	10	138	156
Universidad Autónoma del Caribe (UAC)	09	49	61
Total	19	187	217

Nota. Elaborado por los autores (2025)

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta, y como instrumento un cuestionario tipo escala Likert, estructurado por cuarenta y cinco (45) ítems, con cinco alternativas de respuestas; *Siempre (5), Casi Siempre (4), Algunas veces (3), Casi Nunca (2), y Nunca (1),* estructurados en los 14 indicadores que conforman las dimensiones de las variables (Tabla 1). Se le aplicaron criterios de validez y confiabilidad, resultando apto y confiable para su uso.

Para el análisis, los resultados se organizaron en tablas. La tabulación y procesamiento de los datos se realizó con el programa Microsoft Excel, mediante estadística descriptiva a través del análisis de media aritmética (M). Para la interpretación de los resultados se elaboró un baremo de interpretación de M (Tabla 3).

Tabla 3

Baremo para interpretación de la Media Aritmética (M)

Media Aritmética (M)	Interpretación
1.00 - 1.80	Nada Importante
1.81 - 2.60	Poco Importante
2.61 - 3.40	Moderadamente importante
3.41 - 4.20	Importante
4.21 - 5.00	Muy importante

Nota. Elaborado por los autores (2025)

Resultados y Discusión

Los resultados obtenidos se muestran en las Tablas 4 a la 6. Se usa la codificación: Estudiante (Est) y Docente (Doc), para mejor distribución de los datos.

Tabla 4

Variable: Recreación-Acción Integradora. Dimensión: Elementos Integradores de la Recreación

Indicador	M		Promedio	Interpretación
	Est	Doc		
Motivación	4.373	4.441	4.407	M: Muy importante
Creatividad	4.355	4.490	4.423	M: Muy importante
Espontaneidad	4.373	4.464	4.419	M: Muy importante
Liderazgo	4.355	4.381	4.368	M: Muy importante
Cooperación	4.373	4.683	4.528	M: Muy importante
Total	**4.366**	**4.492**	**4.429**	**Muy Importante**

Nota. Elaborado por los autores (2025).

En la Tabla 4 se presentan los resultados relacionados con la dimensión *Elementos Integradores de la Recreación*, y sus indicadores: motivación, creatividad, espontaneidad, liderazgo y cooperación. Se observó que tanto estudiantes como docentes de las universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe, ubican el promedio total de la media aritmética (M) en 4.429 para los cinco indicadores que conforman esta dimensión, catalogándola como Muy importante según el baremo de ponderación (Tabla 3).

Con estos resultados puede afirmarse que ambos estratos poblacionales manejan con suficiente claridad la importancia teórica que reviste la *motivación*, como medición necesaria para fomentar actitudes positivas conducentes a una vida sana en los estudiantes universitarios, mediante actividades recreativas realizadas frecuentemente. De igual manera también destaca la manera como estudiantes y docentes de educación física manejan con asertividad la *creatividad* como apoyo a la recreación en su acción integradora, ya

que transforma experiencias comunes en momentos memorables e inspiradores, impulsa la exploración de nuevas dinámicas y enfoques que mantienen el interés y el entusiasmo de los participantes, lo que conlleva a mejorar el comportamiento en el ámbito socio educativo.

En cuanto a la *espontaneidad*, los participantes del estudio la asumen como una acción integradora que no requiere planificación previa, al realizarse de forma natural sin motivos razonables y sin metas específicas. Con respecto al *liderazgo*, lo perciben con gran similitud, dado que un líder con visión estratégica puede anticipar necesidades y oportunidades, al promover valores fundamentales como la ética y la colaboración, mejorando la calidad académica y el desarrollo integral de estudiantes y docentes, sobre todo durante la ejecución de actividades recreativas. Esto permite valorar la *cooperación* como acción integradora de la recreación bajo un ambiente sociable con objetivos comunes, donde el trabajo en equipo se convierte en una herramienta poderosa para el crecimiento personal y colectivo.

El análisis realizado refleja la importancia de tienen los elementos integradores de la recreación y que deben ser considerados para su implementación efectiva por docentes y estudiantes de la carrera educación física, deporte y recreación de las dos universidades tomadas como objeto del estudio. Apreciar estos criterios como vitales es fundamental para el bienestar biopsicosocial, ayudándolos a mantener una vida saludable mediante sus prácticas constantes, desde su formación en pregrado hasta su desempeño como profesionales de la educación física. Estos resultados se corresponden con los planteamientos de los autores Flores Benalcazar et al. (2024), Bonilla (2023), Reyes at al. (2021), Spoelstra (2020), González et al. (2019), Acosta (2018), quienes resaltan la relevancia de estos elementos integradores de la recreación y superan las divisiones que se establecerse en los planes de estudio, por formar parte de la formación integral del estudiante, en la búsqueda de alentar el desarrollo armónico que garantice un equilibrio físico, emocional y social.

La Tabla 5 exhibe los resultados obtenidos para la dimensión *Principios básicos de la Recreación.* Se observa que estudiantes y docentes de educación física valoran estos principios como relevantes, ubicando el promedio de M total en 4.232, para los indicadores: proporciona acciones para el desarrollo integral, brinda satisfacción personal, aporta felicidad al ser humano, desarrolla cooperación compartida, genera placer y entretenimiento y, permite el descanso, que conforman esta dimensión, catalogándola como Muy importante de acuerdo con el baremo de interpretación.

Tabla 5

Variable: Recreación-Acción Integradora. Dimensión: Principios Básicos de la Recreación

Indicador	M		Promedio	Interpretación
	Est	Doc		
Proporciona acciones para el desarrollo integral	3.971	4.001	3.986	M: Muy importante
Brinda satisfacción personal	4.430	4.497	4.464	M: Muy importante
Aporta felicidad al ser humano	4.486	4.499	4.493	M: Muy importante
Desarrolla cooperación compartida	3.174	3.884	3.529	M: Importante
Genera placer y entretenimiento	4.400	4.367	4.384	M: Muy importante
Permite el descanso	4.487	4.589	4.538	M: Muy importante
Total	**4.158**	**4.306**	**4.232**	**Muy Importante**

Nota. Elaborado por los autores (2025).

Se evidencia como la recreación, tanto para docentes como estudiantes de la carrera educación física, permiten el manejo de actividades teóricas y prácticas, *proporcionando acciones para el desarrollo integral* a quienes la realizan frecuentemente, mediante actividades como, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir y modelar entre otras actividades. Asimismo, se observa alta coincidencia en las respuestas dadas por ambos grupos de participantes, cuando afirman que la recreación, al *brindar satisfacción personal* a quienes la practican con frecuencia, posibilita afianzar acciones cognitivas para el logro de una vida sana óptima en el ser humano.

Existe bastante similitud en las respuestas dadas por los informantes en los otros indicadores. La recreación es un elemento esencial para el bienestar humano, ya que *aporta felicidad*, *desarrolla la cooperación compartida*, *genera placer y entretenimiento*, y *permite el descanso* necesario para una vida equilibrada. Al participar en actividades

recreativas, las personas experimentan emociones positivas que reducen el estrés, mejoran la autoestima y fomentan la alegría. Además, la interacción en estos espacios promueve la colaboración, el respeto y el sentido de comunidad, fortaleciendo los lazos sociales y estimulando el desarrollo de habilidades como la empatía y la comunicación. La recreación también juega un papel clave en el descanso, ya que proporciona un respiro necesario para recargar energías, mejorar la concentración y mantener un equilibrio saludable lo que resulta fundamental como acción integradora que contribuye a una vida saludable en estudiantes los universitarios.

Los resultados emitidos concuerdan con los planteamientos realizados por Donaire et al. (2025), Noda Rabelo et al. (2024), Acosta (2018) y Vera (2012), quienes refieren que la recreación es un continuo proceso de aprendizaje donde participan las personas mediante la diversión y el entretenimiento, por ser una actividad realizada de manera libre y espontánea durante el tiempo libre. Genera bienestar físico, espiritual y social; mejora la autoestima; fomenta la cooperación; facilita el descanso y la recuperación; contribuyendo al balance entre el esfuerzo y el disfrute, con el fin de mantener un estilo de vida equilibrado.

Tabla 6

Variable: Condición de Vida Saludable. Dimensión: Beneficios de la Recreación para una Vida Saludable

Indicador	M		Promedio	Interpretación
	Est	Doc		
Beneficios Psicológicos	4.631	4.610	4.621	M: Muy importante
Beneficios Fisiológico	4.279	4.279	4.279	M: Muy importante
Beneficios Sociales y Comunitarios	4.382	4.482	4.432	M: Muy importante
Total	**4.431**	**4.457**	**4.444**	**Muy importante**

Nota. Elaborado por los autores (2025).

Los resultados para la dimensión *Beneficios de la recreación para una vida saludable*, se muestran en la Tabla 6; puede observarse que los estudiantes y profesores de educación física valoran esta dimensión ubicándola en una M total de 4.444, para los tres indicadores que la conforman: beneficios psicológicos, fisiológicos, sociales y comunitarios, catalogándola como Muy importante de acuerdo con el baremo de interpretación.

Se refleja que la recreación dicenpeña un papel fundamental para estudiantes y docentes de la carrera de educación física, ya que contribuye al bienestar integral y a la optimización de las *condiciones de vida saludable* en los educandos, por lo que ellos lo consideran Muy importante. Representa *beneficios psicológicos* para los estudiantes ya que las actividades recreativas ayudan a disminuir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la autoestima, proporcionando un espacio de disfrute y desconexión de las exigencias académicas y laborales.

Los *beneficios fisiológicos* se evidencian, pues la recreación promueve la actividad física, mejora la resistencia cardiovascular, fortalece músculos y huesos, aspectos esenciales para el desempeño en la educación física. En cuanto a los beneficios sociales y comunitarios, la recreación fomenta la interacción, el trabajo en equipo y el respeto, permitiendo la construcción de relaciones positivas y la creación de un ambiente colaborativo dentro y fuera del aula; además refuerza el sentido de pertenencia y la participación activa en eventos colectivos, generando espacios inclusivos donde se incentiven valores como la solidaridad y la cooperación.

Los resultados enunciados anteriormente, se corresponden con las opiniones de Morillo Hurtado et al. (2021), Candela y Benavides (2020), Donaire et al. (2024) y Ruiz (2024), en torno los beneficios de la recreación como condición de una vida saludable. Sus planteamientos reflejan que la recreación es clave para el bienestar de las personas, ya que fortalece la salud mental, física, social y comunitaria. Asimismo, declaran que las expectativas de vida se alargarían si se toma en cuenta que un cuerpo sano y una mente sana son componentes ineludibles para alcanzar una condición de vida saludable óptima.

Conclusiones

Los hallazgos develan que los estudiantes y docentes de la Universidad del Atlántico y la Universidad Autónoma del Caribe, valoran muy importante el desarrollo de los Elementos Integradores de la Recreación en estudiantes de la carrera de educación física, deporte y recreación de estas universidades; considerando fundamental el desarrollo de la motivación, creatividad, espontaneidad, liderazgo y cooperación para despertar el interés por esta actividad, afianzar aspectos emocionales y racionales, aprovechables para estimular su desarrollo biológico y social. Estos elementos impulsan el aprendizaje dinámico, fortalecen la expresión personal, fomentan la adaptación y el trabajo en equipo, y crean comunidades solidarias. Al integrar estos factores, la recreación no solo enriquece la formación académica, sino que también contribuye al bienestar integral y prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos con una mentalidad positiva y colaborativa.

Con relación a los Principios Básicos de la Recreación como acción integradora, se determinó que los estudiantes y docentes otorgan una valora-

ción muy importante a estos aspectos, al referirse que permite fortalecer el desarrollo integral del educando, proporcionan satisfacción y adquisición de destrezas sustentadas en la felicidad y cooperación; generan placer y entretenimiento y hacen posible el descanso físico y mental de las labores cotidianas. Estas actividades enriquecen la experiencia educativa, hacen que el aprendizaje sea más dinámico y significativo. En conjunto, estos principios convierten la recreación en una herramienta clave para el crecimiento personal y profesional, preparando a los estudiantes para afrontar desafíos con una actitud positiva y saludable.

De manera similar, los estudiantes y docentes de las dos universidades, consideran muy importante los beneficios psicológicos, fisiológicos, sociales y comunitarios, que tiene la recreación, ya que contribuyen al bienestar integral y a la optimización de las condiciones de vida saludable de los alumnos. La recreación es un factor clave para el bienestar de los estudiantes de la carrera de educación física, deporte y recreación, ya que mejora la salud mental al reducir el estrés y fortalece la motivación, optimiza la condición y el rendimiento físico, fomenta la cooperación y el sentido de comunidad. Al integrar estos beneficios, contribuye a una vida equilibrada y saludable, impulsando el desarrollo integral.

Referencias

Acosta, L. (2018). *La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje*. Editorial Kinesis. Versión digital.

Bonilla, V. (2023). *La recreación como motivación y medio para el aprendizaje en contextos vulnerables* [Trabajo de maestría. Instituto Universitario Normal de Montevideo]. http://repositorio.cfe.edu.uy/123456789/2836

Burgos, F. (2018). *Perfil del docente que requiere la educación actual*. Editorial Santa Bárbara.

Candela, Y., & Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, *5*(3), 90-98. https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/3194/3227

Donaire, Z., Aragón, A., Gracia, N., Esparza, B., Calleja, M., & Liesa, A. (2025). Salud y calidad de vida: estrategias para una vida activa y saludable. *Revista Ocronos*, *8*(3), 188. https://revistamedica.com/salud-vida-activa-saludable/

De La O Radilla, C. (2022) La recreación y sus múltiples beneficios. Gaceta CCH. UNAM. Mx. https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios

Flores Benalcazar, I., Verduga Shiguango, H., Gallo Cando, K., Gallo Calero, G., & Gallo Calero, J. (2024). El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales: Una revisión bibliográfica. *MENTOR. Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 3*(7), 166-186. https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6723

Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2020). Razones para la no práctica física y deportiva en adolescentes de la región de Araucanía, Chile. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *18*(2), 1-14. https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40531

González, K., Arias, C., & López, V. (2019). Una revisión teórica de la creatividad en función de la edad. *Papeles del Psicólogo, 40*(2), 125-132. https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2901.pdf

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Education

Morillo Hurtado, C., Cajiao Narváez, S., & Sandoval Jaramillo, M. (2021). La recreación en los adolescentes. Su importancia en el desarrollo biopsicosocial: Una aproximación teórica-descriptiva. *Explorador Digital*, *5*(3), 110-125. https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i3.1787

Noda Rabelo, Y., Cuesta Martínez, L., Pérez Sánchez, A., Bolufé Fernández, Z., & Díaz Leal, Y. (2024). El tiempo libre y la recreación, en el contexto de las Escuelas de Iniciación Deportiva. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 19*(2), 1-17. http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v19n2/1996-2452-rpp-19-02-e1674.pdf

Ramos, F. (2010). *Planificación de la Recreación Comunitaria*. Editorial UPEL.

Reyes Rodríguez, A., Altuve Mejía, E., & Arandia, G. (2021). Investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela. Tendencias subyacentes. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM, 22*(2), 1-21. https://revistacaf.ucm.cl/article/view/705

Ruiz, A. (03 de junio de 2024). *Beneficios de la actividad física y recreación para cuerpo y mente*. https://pensamientoamplio.net/actividad/beneficios-de-la-actividad-fisica-y-recreacion-para-cuerpo-y-mente/

Sierra Bravo, R. (1997). *Técnicas de Investigación Social* (9ª edición). Editorial Paraninfo.

Spoelstra, S. (2020). The truths and falsehoods of post-truth leaders. *Leadership*, 16(6), 757-764. https://doi.org/10.1177/1742715020937886

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*, (50), 357-392. https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728

Vera, G. (2012). *La recreación, base fundamental para el desarrollo humano (6ª ed.).* Editorial Edufir.

Waichman, P. (2018). *Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico (*5ª ed.). Editorial CCS.