

# Actividades recreativas y desarrollo integral en universitarios latinoamericanos

## Recreational activities and integral development in Latin American university students

Oscar Alfredo Colque Ricce <sup>1,a</sup> 

Recibido: 27-04-2023

Aceptado: 28-06-2023

Publicado en línea: 12-07-2023

Artículo disponible  
escaneando QR



### Citar como

Colque Ricce, O. A. (2022). Actividades recreativas y desarrollo integral en jóvenes universitarios de Latinoamérica. *Desafíos*, 14(2). <https://doi.org/10.37711/desafios.2023.14.2.398>

## RESUMEN

El presente artículo analiza las actividades recreativas y el desarrollo integral en los jóvenes universitarios de Latinoamérica, considerando la relevancia que esto tiene para una formación holística, donde los educandos hagan uso provechoso de su tiempo libre durante su vida académica. La metodología empleada fue cualitativa e hizo uso del diseño de investigación documental, realizando la revisión sistemática de diferentes fuentes bibliográficas nacionales e internacionales. Los artículos científicos revisados se encuentran indexados a bases de datos confiables, como Web Of Science (ESCI), Scielo o Latindex. Entre los principales resultados tenemos que el 96 % de los universitarios mexicanos tuvieron predilección por el desarrollo de talleres de danza, teatro y música; más del 50 % de los universitarios ecuatorianos señalaron estar de acuerdo con el desarrollo de actividades recreativas; el 67 % de los universitarios colombianos manifestó estar muy satisfecho con las actividades recreativas desarrolladas en la universidad; en Cuba resultó efectivo un programa de juegos recreativos implementado en la universidad que aumentó en un 64 % las actividades deportivas recreativas; mientras que en Venezuela, el 92 % de los estudiantes no conocía la existencia de dichos programas en su institución. Por lo que se concluye que los estudiantes universitarios latinoamericanos tienen predisposición favorable frente a la implementación de programas de actividades recreativas en su centro de estudios, reconociendo la importancia que esto tiene para su desarrollo integral.

**Palabras clave:** actividades recreativas; desarrollo integral; estudiantes universitarios; tiempo libre; espacios recreativos.

## ABSTRACT

This article analyzes recreational activities and integral development in university students in Latin America, considering the relevance this has for a holistic formation, where students make profitable use of their free time during their academic life. The methodology used was qualitative and made use of the documentary research design, carrying out a systematic review of different national and international bibliographic sources. The scientific articles reviewed were indexed in reliable databases, such as Web Of Science (ESCI), Scielo or Latindex. Among the main results, 96% of Mexican university students had a predilection for the development of dance, theater and music workshops; more than 50% of Ecuadorian university students said they agreed with the development of recreational activities; 67% of Colombian university students said they were very satisfied with the recreational activities developed at the university; in Cuba, a recreational games program implemented at the university was effective and increased recreational sports activities by 64%; while in Venezuela, 92% of students did not know of the existence of such programs at their institution. Therefore, it is concluded that Latin American university students have a favorable predisposition towards the implementation of recreational activities programs in their study center, recognizing the importance that this has for their integral development.

**Keywords:** recreational activities; integral development; university students; leisure time; recreational spaces.

### Filiación y grado académico

<sup>1</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

<sup>a</sup> Magíster en Educación.



## INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o divierta libremente, produciéndole deleite y satisfacción. Dichas actividades están diseñadas y orientadas al descanso, el juego, el aprendizaje y la diversión (Pavía, 2006). En tal sentido, las actividades recreativas contribuyen a la formación integral, ya que el individuo a través de la realización de aquello que le gusta hacer fortalece las tres esferas del ser humano (Gutiérrez et al., 2010): desarrollo cognitivo (aprendizaje), desarrollo afectivo (valores y actitudes) y desarrollo procedimental (como se ejecutan determinadas actividades).

En medio de la pandemia sanitaria por la COVID-19 preocupa en extremo la vida sedentaria que han adoptado los jóvenes, niños y adolescentes, quienes se vieron en la necesidad de pasar periodos largos de aislamiento en sus domicilios, debido a las disposiciones emitidas por los gobiernos con la finalidad de evitar la ola de contagios. Los cambios en las rutinas de los *hobbies*, juegos, deportes y pasatiempos, que permitían entretenerse y disipar tensiones o preocupaciones entre los más jóvenes, se han visto interrumpidos por las normas de control sanitario, perdiendo esa conducta positiva de emplear el tiempo en algo útil y beneficioso para su desarrollo integral. La pandemia sanitaria, aparte de propiciar el distanciamiento social y el confinamiento, ha impactado significativamente en una notoria disminución de la práctica de actividad física y deportiva en la población, siendo los jóvenes y adolescentes uno de los grupos más afectados (Díaz et al., 2021).

El nuevo contexto en que se vive constituye un riesgo para el desarrollo pleno de las personas, debido a los efectos negativos sobre la salud física y mental. Solo el desarrollo de las clases de educación física de forma remota (*online*) ha aperturado nuevos espacios para promover conductas saludables en los grupos etarios más jóvenes (Díaz et al., 2021). Esto implica la adopción de conductas proactivas y autónomas en los jóvenes y adolescentes para practicar alguna actividad física que sea de su agrado y les proporcione placer.

Guzmán-Muñoz et al., (2020) sostienen que, en la actualidad, el distanciamiento social y confinamiento por la pandemia, vienen deteriorando la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en los individuos, sobre todo en los aspectos social, emocional y mental, debido a la dificultad de adecuarse a las nuevas rutinas sociales. Por otro lado, el aislamiento social parece estar relacionado con un mayor riesgo de mortalidad, trastornos psicológicos y deterioro

de la calidad de vida. Al respecto, la alteración en los estilos de vida afecta a los jóvenes, quienes por su ciclo vital poseen todas las energías recargadas para desgastarlas en actividades físicas o recreativas que ocupen su mente de forma saludable. Las rutinas que favorecen la salud de los jóvenes se orientan en aprovechar al máximo su fuerza y habilidades cognitivas a través del libre desarrollo de actividades recreativas.

A partir de las actuales necesidades y demandas en el ámbito educativo universitario, que también se han visto afectados por la pandemia, es que se persiguió como objetivo de este artículo de revisión: analizar, comparar y explicar la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo integral de los jóvenes universitarios de algunos países latinoamericanos.

Un factor complejo que afectó el desarrollo de actividades recreativas está centrado en la restricción al uso de los espacios recreativos públicos a inicios de la pandemia en el periodo 2020, siendo esta una de las disposiciones implantadas desde el Ministerio de Salud (MINSA) del Perú. Esa regulación impedía el desarrollo de actividades de esparcimiento, disciplinas lúdicas, artísticas y deportivas, mayormente en los parques y lozas deportivas. Posteriormente, tras el levantamiento de dicha medida dada por el MINSA, se fue reintegrando el desarrollo de actividades recreacionales en varios distritos de la capital; sin embargo, hubo cerca de veinte distritos imposibilitados por no contar con las condiciones apropiadas y mostrar un aumento en el índice de contagios (Chambi et al., 2020).

La realidad descrita con anterioridad demuestra la inequidad en la población para ejercer libremente su derecho a la recreación: "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre", dispuesto en el artículo 24 de la Declaración de los Derechos Humanos (Organización de las Naciones Unidas, 2018). Sin embargo, en el Perú solo algunos sectores más privilegiados de la capital pueden hacer uso de los espacios recreativos públicos; mientras que los sectores más vulnerables, que presentan problemas en las condiciones básicas de salubridad, no cuentan con espacios recreativos suficientes. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2019) señala que más del 80 % de adolescentes en el mundo no alcanza el mínimo de una hora diaria de actividad física al día, lo cual afecta a su salud presente y futura. En tal sentido, se hace necesario implementar y promover actividades recreativas en las escuelas, institutos y universidades.

Los niños, adolescentes y jóvenes son los que hacen mayor uso de los espacios recreativos públicos, siendo los parques y lozas deportivas los principales centros a los que acuden para disiparse y

encontrar un medio de distracción, ya sea caminando, en bicicleta u otro medio de transporte (Chambi et al., 2020). Ahora bien, en la ciudad de Lima no se encuentran implementadas equitativamente estas áreas comunes de recreación, sino que los distritos con nivel socioeconómico medio y alto son los que priorizan en su urbanística la construcción de dichas áreas.

Al respecto, García y Lara (2016) señalan que la inequidad en la distribución de los espacios públicos recreativos genera exclusión social, debido a que son los ciudadanos más pobres quienes no gozan de estos ambientes saludables, viéndose privados de un derecho fundamental. En la Constitución Política del Perú, en el numeral 22 del artículo 2° se establece como derecho que toda persona debe acceder: "A la paz, a la tranquilidad, al disfrute del tiempo libre y al descanso, así como a gozar de un ambiente equilibrado y adecuado en el desarrollo de su vida" (Congreso de la República del Perú, 1993, p. 18). En tal sentido, los niños, jóvenes y adultos deben disfrutar de actividades recreativas que contribuyan a su desarrollo personal de manera integral, lo cual les permite actuar asertivamente en diferentes aspectos de su vida. El propósito de toda carta magna debe estar en función del bienestar general del ciudadano, velando sobre todo por el crecimiento sano de las nuevas generaciones, quienes tienen la posibilidad de lograrlo en la medida en que desde las instituciones educativas se impulse el desarrollo de actividades formativas basadas en el juego, la recreación y el deporte.

En Colombia, desde el año 1997, con la aprobación de la Ley 388 de Política Urbana se estableció que en su territorio se gestione más espacios recreativos de acceso público, buscando generar en los ciudadanos una cultura de la recreación positiva y favorable, donde la colectividad interactúe de manera libre, sana y productiva (Ocampo, 2008). A través de los años dicho ordenamiento constitucional se ha fortalecido e integrado con las actuales necesidades y demandas de la población, quienes aspiran alcanzar una mejor calidad de vida en su entorno local, concibiéndose la innovación y disfrute de los espacios recreativos públicos como un proceso interactivo de aprendizaje y desarrollo integral. La Constitución Política de Colombia otorga reconocimiento al deporte y la recreación como aspectos fundamentales que se encuentran estrechamente ligados a la educación, en donde invierten como parte del gasto público (art. 52) procurando así el desarrollo de una vida plena, integral e inclusiva para los escolares y jóvenes universitarios (Moreno et al., 2017).

Las instituciones de educación superior de Colombia toman mucho en cuenta la intención pedagógica y educativa de la recreación, por lo cual se ven en la

necesidad de consolidar un entorno universitario saludable, intelectual y ético que coadyuve al desarrollo integral de los estudiantes, de acuerdo a la Ley 30 de Servicio Público de la Educación Superior (Congreso de la República de Colombia, 1992). De otro lado, en el marco constitucional (Ley 30, art. 117) también se establece la obligatoriedad del bienestar universitario en todas las casas de estudio, debiendo contar con programas de bienestar orientados a la creación de actividades para el desarrollo físico, psicoafectivo espiritual y social de los estudiantes, debiendo destinar cerca del 2% de su presupuesto para la implementación y funcionamiento de estos (Secretaría Jurídica Distrital de la Alcaldía Mayor de Bogotá, 1993). En tal sentido, se evidencia la preocupación del Estado colombiano por una adecuada formación de los jóvenes universitarios, quienes no solo requieren ser instruidos en materia de conocimientos teóricos o técnicos de su carrera profesional, sino que se necesita de una educación de calidad que incluya aspectos recreacionales, culturales y éticos. Precisamente, mediante el desarrollo de actividades recreativas dentro de las universidades se fomenta la adquisición de valores, actitudes favorables hacia los demás, desarrollo físico y emocional e identidad institucional.

La Sección de Cultura, Recreación y Deporte de la Universidad del Valle, en Colombia, es la responsable de proporcionar a la comunidad universitaria programas orientados a la promoción de una cultura sana que genere espacios para la actividad física, los deportes de competencia y escenarios para la expresión artística y cultural (Moreno et al., 2017). El principio rector de las universidades en dicho país se dirige al mismo propósito de posibilitar espacios saludables donde los jóvenes universitarios puedan desarrollarse plenamente para obtener como resultados ciudadanos con una sólida formación integral.

En Venezuela, de acuerdo a González (2018), la legislación de su constitución establece en el artículo 111 que:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividad que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. (...) Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. (p. 22).

En función de la ley establecida dentro del marco constitucional se enfatiza que las actividades recreativas son un derecho fundamental del individuo, desde la infancia hasta la educación universitaria, lo

cual es garantizado y velado por el Estado venezolano en razón de una formación integral que permita el desarrollo de varias esferas del ser humano, tales como psicológica, física y cognitiva. La recreación universitaria en Venezuela es un tema abordado con responsabilidad social en las instituciones de formación superior; sin embargo, existe poca difusión de la forma en que se incluye a los estudiantes con discapacidad dentro de estos ambientes lúdicos. Ramos(2019), por su parte, señala que en los campamentos recreativos de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador se ha observado que algunos estudiantes y docentes adoptan una actitud incómoda durante la inauguración de los eventos recreativos por la presencia de los estudiantes con discapacidad, ya que no saben cómo incluirlos y hacerlos partícipes de las actividades programadas, logrando superar esta dificultad con el transcurrir de los días, incorporándolos y brindándoles las mismas oportunidades de desarrollo Integral que al resto de participantes.

En Argentina, la Ley de Educación Nacional N.º 26.206 considera dentro del marco normativo como uno de los principios fundamentales de la educación: "Brindar una formación corporal, motriz y deportiva que favorezca el desarrollo armónico de todos/as los/as educandos/as y su inserción activa en la sociedad" (Ministerio de Educación de Argentina, 2006, p. 2). En tal sentido, se evidencia que se incluye y promueve el desarrollo de actividades recreativas basadas en el movimiento corporal y deportivo, lo cual permite que los estudiantes sin distinción del nivel educativo accedan a una formación integral y de calidad para todos. La Universidad Provincial de Córdoba (s.f.) señaló en su portal institucional que las actividades recreativas representan un gran medio para el desarrollo integral de los individuos. El juego debe enfocarse en quiénes juegan y en que este sea vivenciado como actividad lúdica y de entretenimiento que, a su vez, pueda movilizar el logro de otras competencias, siempre experimentado con amplios márgenes de libertad y protagonismo. Por otro lado, la Universidad Provincial de Córdoba y la Agencia Córdoba Deportes organizan anualmente los juegos universitarios, donde participan más de treinta instituciones universitarias de su provincia; allí se desarrollan diferentes deportes, juegos tradicionales y actividades físicas, cumpliendo así su derecho a la recreación, el cual se hace necesario para un correcto desarrollo de su personalidad (Gobierno de Córdoba, 2022).

En México, la Secretaría de Educación Pública (2020) estableció un programa sectorial del 2020-2024 que plantea promover la cultura física y recreativa mediante el desarrollo de programas orientados a la práctica frecuente de actividades físicas que corresponda a las capacidades, circunstancias,

necesidades y edades de los estudiantes. Dicha finalidad fue propuesta a raíz del diagnóstico educativo realizado, donde se determinó que existe poca práctica de actividades recreativas en los niños, adolescentes y jóvenes, lo cual afecta a la salud de estos, tanto a nivel físico como intelectual; además, el crecimiento de los índices de sobrepeso y obesidad han ido en aumento en los últimos años, afectando a los individuos desde edades tempranas. Frente a la realidad educativa mexicana se considera necesario dar mayor impulso al desarrollo de actividades recreativas, fomentar el deporte, realizar un control periódico de peso y masa muscular en los estudiantes, entre otras acciones pertinentes que actúen como correctivos de una vida sedentaria y con poca actividad física. Medina, docente de la Universidad de Colima (2022), señala que las actividades recreativas, según diversas investigaciones, generan beneficios psicológicos, sociales y educativos, lo cual repercute positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes universitarios e implica romper con las actividades monótonas, logrando satisfacer sus necesidades corporales.

Toasa y Yáñez (2017) sostienen por otra parte que la falta de espacios recreativos en el ámbito educativo ecuatoriano reduce el desenvolvimiento social, físico y psicológico de los estudiantes, lo cual afecta a su aprendizaje y la relación con sus compañeros. En tal sentido, se reflejará un efecto contrario, de manera positiva, al propiciarse espacios recreativos saludables que coadyuven a la integración con sus pares y al desarrollo integral. El Ministerio de Educación del Ecuador (2012) considera dentro de la infraestructura educativa la implementación de espacios pedagógicos recreativos, tales como canchas y lozas deportivas, con el propósito de que los estudiantes desarrollen el deporte de manera frecuente, complementando su formación educativa. En estos tiempos es pertinente establecer espacios de juego donde los estudiantes interactúen de forma lúdica, mejoren la coordinación motriz y aumenten su fuerza física; lo cual favorece a su salud mental y física.

## MÉTODOS

La investigación tuvo una metodología cualitativa, donde se describen hechos en contextos similares sin recoger de forma directa datos empíricos. Ñaupas et al. (2018) definen la metodología cualitativa como la descripción, comprensión y explicación de fenómenos, acontecimientos y acciones del grupo social o del ser humano.

El diseño de la investigación fue documental, dado que se revisó y analizó información de diferentes bases de datos bibliográficas para lograr la comprensión del

fenómeno de estudio, accediendo a diferentes bases de datos. Arias (2006) define el diseño documental como el proceso basado en la búsqueda, análisis, crítica e interpretación de los datos informativos recolectados de diversas fuentes documentales, ya sean estas digitales o impresas.

La técnica de recojo de la información fue realizada en base a la revisión documental empleada en la investigación y contempló la revisión de estudios y documentos del ámbito nacional e internacional, constatando la veracidad de las fuentes al ser de instituciones acreditadas. En el caso de los artículos seleccionados estos se encuentran indexados en base de datos confiables como Web Of Science (ESCI), Scielo o Latindex, los cuales fueron compilados resultado de una búsqueda realizada para el periodo que va del 2016 hasta el 2023. En la mayoría de los casos fueron analizadas dos investigaciones por país.

## DESARROLLO Y DISCUSION

Partiendo del contexto mexicano, García (2017) señaló que en torno a las prácticas del tiempo libre dentro de la Universidad Pedagógica Nacional en México existen diferencias notorias entre los jóvenes que estudian o trabajan, encontrando que el 50,9 % no realiza ningún tipo de actividad fuera de su horario de clases, siendo negativo para su desarrollo integral, ya que se ven privados de un tiempo valioso que permitiría entretenerse y liberar tensiones, dado que las responsabilidades sobrecargan tanto a este grupo estudiantil que dejan de lado el buen aprovechamiento del tiempo libre.

Torres-Zapata et al. (2021), en su investigación acerca de la formación integral en un grupo de 174 estudiantes de nutrición de la Universidad Autónoma del Carmen en México, donde fueron implementadas actividades de formación integral mediante un programa educativo dentro de la carrera, buscaron desarrollar los aspectos cultural, ético, artístico y deportivo, entre otros, que coadyuvan a la autorrealización y crecimiento personal. La referida universidad propone dentro de su enfoque curricular la formación integral de los estudiantes, para que estos adquieran actitudes y habilidades que les permitan un permanente aprendizaje autónomo, donde los educandos disfruten de las actividades que realizan y donde se incluye la práctica de las artes, actividades recreativas y deportivas. En la tabla 1, a partir del análisis de dicha investigación se observa que el 50 % de los estudiantes tienen predilección por el desarrollo de actividades deportivas a través de los diferentes eventos que se programa en la universidad. Esto se enmarca dentro de la recreación que todo joven tiene derecho a disfrutar como parte de una formación integral, donde se establecen normas

libremente o, en ocasiones, se juega sin reglas impuestas. Por otra parte, se evidencia que el 95,98 % de estudiantes participa en talleres, dentro de los cuales se incluye danza, música y teatro, los cuales facilitan la expresión corporal y constituye un arte a cultivar, contando con los espacios apropiados en el campus universitario.

Los estudiantes universitarios de ambos estudios de México muestran una contraposición en la predisposición hacia las actividades recreativas, evidenciando que en la situación de aquellos que tiene más responsabilidades que solo estudiar se les dificulta su tiempo para ejecutar actividades recreativas dentro del contexto, universitario, mientras que aquellos que no presentan esa realidad tienden a desarrollar diferentes actividades recreativas que contribuyen a su desarrollo integral.

En el contexto cubano, Agüero-Fuentes et al. (2021) realizaron una investigación en 355 estudiantes de tres carreras distintas de la Universidad Jesús Montané Oropesa, implementando para dicho fin un programa de juegos recreativos, el cual permitió hacer la comparación de la situación inicial y final de la muestra, verificándose el aumento en un 64 % de las actividades deportivas recreativas. También aumentó en un 24 % el desarrollo de actividades físicas, se incrementó en un 11 % la cantidad de estudiantes que participa en las actividades deportivas y en un 9 % aumentó el número de días a la semana que se dedicaban al desarrollo de actividades físicas fuera del horario del curso de educación física. Los hallazgos encontrados demuestran que los estudiantes universitarios adquirieron de manera concientizada una mayor práctica de actividades recreativas, debido a la facilidad que mostró la universidad en el uso de los recursos con que cuenta, teniendo en consideración

**Tabla 1**  
*Actividades de formación integral en estudiantes universitarios de México*

AFIS	f	%
Pláticas	174	100
Conferencias	174	100
Talleres	167	95,98
Exposiciones	156	89,66
Eventos culturales	141	81,03
Vínculo con la comunidad	133	76,44
Coloquios, jornadas académicas y congresos	97	55,75
Eventos deportivos	87	50
Foros	65	37,36
Concursos locales y nacionales	36	20,69

Fuente: Universidad Autónoma del Carmen (2020).

las preferencias de los participantes del programa; todo lo cual representa una experiencia exitosa a ser replicada en toda la institución con la finalidad de contribuir a la buena salud de la población estudiantil y coadyuvando a su desarrollo integral.

Así mismo, O-Ramírez et al. (2021) señalan que el tema de la recreación en la Universidad de Matanzas, en Cuba, forma parte de una de las prioridades de la institución. Por dicha razón organiza programas físico-recreativos para los estudiantes de manera permanente, considerando sus necesidades, intereses y motivaciones; así, la población estudiantil tendrá la oportunidad de ejecutar actividades que favorecen su desarrollo integral, adquiriendo habilidades y destrezas para compartirlas con la comunidad universitaria y los demás grupos sociales con los que interactúa en este contexto.

En tal sentido, se denota que las universidades en Cuba tienen un alto grado de responsabilidad social, enfocado al cumplimiento del tercer objetivo de desarrollo sostenible "Salud y bienestar", ya que mediante la implementación de programas recreativos se coadyuva al bienestar integral de los estudiantes, tanto físico como mental.

En Chile, Matus-Castillo et al. (2023) desarrollaron un estudio sobre la calidad del servicio deportivo y recreativo universitario, demostrando que la percepción de los estudiantes sobre la calidad de los servicios que ofrece la Unidad de Deportes y Recreación de la universidad analizada fue positiva en un 50 %; sin embargo, se recomendó la intervención en la dimensión "elementos tangibles", concretamente en su indicador "instalaciones deportivas", dado que fue el que obtuvo menor valoración.

De otro lado, Chales-Aoun y Merino (2019) analizaron a un grupo de estudiantes de universitarios chilenos del centro-sur, determinándose que el 51,8 % de los universitarios tiene prácticas de actividad física no saludables, debido a que los jóvenes universitarios reconocen que no hacen ejercicio físico durante la semana en un 47,2 %; además, el 74,2 % aseguró no practicar ningún deporte. La situación de los jóvenes chilenos resulta preocupante al no desarrollar de manera constante actividad física, lo que puede traducirse en actividades recreativas y deportivas, las cuales deben ser fomentadas desde el entorno universitario para fortalecer el desarrollo de una vida sana. Por consiguiente, se logra evidenciar que existen varios factores por mejorar en las universidades para cimentar el desarrollo de actividades recreativas en los estudiantes, los cuales provienen de la falta de logística e infraestructura en los centros, así como la promoción para despertar la motivación hacia la realización de este tipo de actividades.

En el contexto ecuatoriano, Macao (2020), en su investigación sobre las actividades físico-recreativas que desarrollan los estudiantes de la Universidad de Loja, que partió como punto de interés debido al sedentarismo generado por la pandemia, determinó que 122 estudiantes, después de participar de un programa de actividades físicas y recreativas, lograron mejorar su capacidad motora e hicieron uso provechoso de su tiempo libre, pasando del 51 % - 80 % de sedentarismo severo al 0 % en dicha categoría; en cambio el porcentaje de estudiantes activos y muy activos aumentó considerablemente, al 90 %. En tal sentido, se corrobora que la universidad tiene una gran responsabilidad social con los estudiantes, razón por la cual debe fomentarse el desarrollo integral de los mismos mediante la promoción de actividades físicas y recreativas que ayuden a manejar productivamente su tiempo durante la vida académica y contribuyan a su salud física-mental.

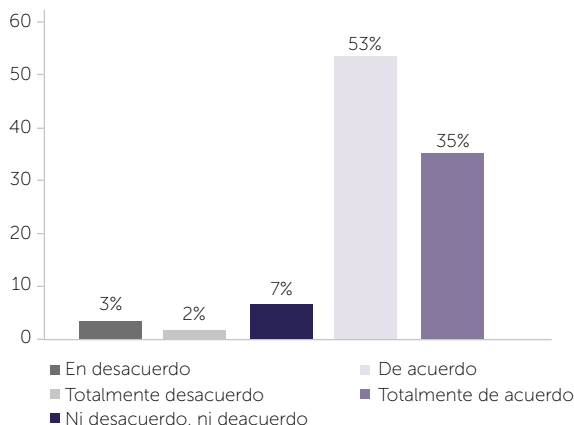
Otra investigación desarrollada en Ecuador por Rosado (2019), acerca de la recreación universitaria, determinó que los estudiantes muestran una predisposición positiva a participar en actividades físicas recreativas, ya que consideran que esto les favorecería a su desarrollo afectivo y emocional, mejorando los vínculos sociales con sus compañeros. Así mismo, se encontró que el 53 % estaba de acuerdo con desarrollar actividades deportivas recreativas, el 42 % estaba de acuerdo con el desarrollo de actividades lúdicas donde se incluya los juegos tradicionales, mientras que el 42 % y el 43 % se mostraban de acuerdo y totalmente de acuerdo, respectivamente, en que las actividades recreativas se realicen al aire libre por ser parte de una actividad social.

Por consiguiente, se infiere que las actividades recreativas complementan la educación de los universitarios ecuatorianos, quienes valoran positivamente la ejecución de estas, ya que estas favorecen a su salud integral y son realizadas por deleite, dando otro enfoque a la formación superior. En ambos estudios se muestra la predisposición favorable de los universitarios por ocupar su tiempo libre en actividades recreativas que favorezcan su desarrollo social, cultural y académico.

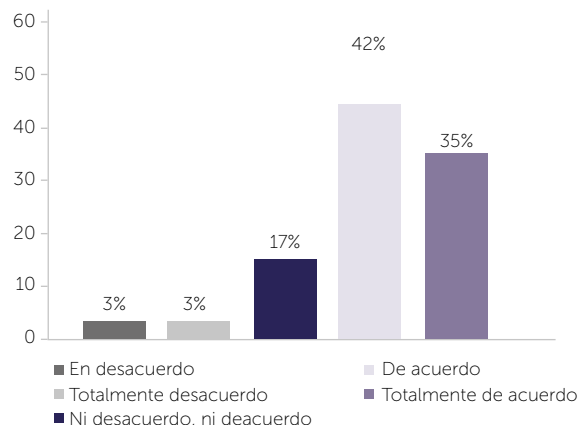
Para el contexto peruano, Flores (2020) realizó un estudio con estudiantes de medicina de la Universidad del Altiplano, donde analizó los efectos del programa de actividad física y deportes para conocer los beneficios en la condición física, determinándose que en las estudiantes mujeres antes el índice de masa corporal (IMC) era  $23,39 \pm 1,67$ , luego  $23,15 \pm 1,47$ ; en la prueba de flexibilidad antes era  $22,39 \pm 8,14$  y después  $23,05 \pm 7,95$ , con  $p < 0,002$  mientras que el IMC en estudiantes varones antes era  $23,79 \pm 3,27$



**Figura 1**  
Actividades deportivas recreativas universitarios de México



**Figura 2**  
Actividades lúdicas que incluyan juegos tradicionales



y luego  $23,50 \pm 3,02$ , en la prueba de flexibilidad era  $18,85 \pm 7,36$  y posteriormente  $19,07 \pm 7,10$ , con  $p < 0,031$  confirmándose el aumento en el nivel de actividad física de bajo a moderado, lo cual de por sí es positivo sobre su salud y desarrollo integral. A lo anterior se suma la investigación de Colque (2016), quien sostiene que la motivación en la práctica recreativa desde la propia gestión universitaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se da en un nivel significativo moderado, lo cual evidencia un desperdicio del potencial de los estudiantes de la carrera de educación, quienes ven limitado su desarrollo integral al no contar con una infraestructura adecuada para la práctica de actividades recreativas. La despreocupación y falta de responsabilidad social de las autoridades universitarias conlleva muchas veces a que se deje de lado el aspecto recreativo que es importante para la vida social, académica y profesional.

En el contexto colombiano, Tovar et al. (2021), a través de su estudio sobre las prácticas de ocio en estudiantes universitarios de la Universidad del Tolima en Colombia, determinaron que el porcentaje de estudiantes que no trabajan, como los que trabajan, manifestaban estar de acuerdo en un 57,8 % y un 63,3 %, respectivamente, con la importancia que

tienen en un 57,8 % y un 63,3 %, respectivamente, las actividades recreativas de ocio en el tiempo libre al interior de la universidad. Además, el grado de satisfacción respecto a las actividades recreativas de ocio desarrolladas dentro de la universidad son percibidas como satisfactorias en un 57,8 % y un 66,7 % por los universitarios que no trabajan y los que sí trabajan, respectivamente. Por su parte, Parra (como se citó en Tovar et al., 2021) sostiene sobre dicha temática que la manifestación lúdico-recreativa se asocia con aquellas actividades que posibilitan el acercamiento con la naturaleza, con actividades lúdicas y el deporte de aventura; prácticas que generan sensaciones de satisfacción que contribuyen al aumento de la autoestima, la libertad y la asimilación de hábitos de vida saludables.

En el caso de Venezuela, Navas (2017) realizó un estudio sobre la gestión de la recreación en un instituto de formación docente de Caracas, para Venezuela, para lo cual diseñó un programa de recreación con la finalidad de conocer la percepción de más de mil estudiantes sobre las preferencias y grado de importancia que le atribuyen a las actividades recreativas dentro de su centro de estudios, encontrando como resultado en relación a las actividades recreativas y deportivas que gestiona la

**Tabla 2**  
Índice de percepción de la importancia y satisfacción con las actividades recreativas

Importancia de actividades recreativas	No trabaja (%)	Trabaja (%)	Satisfacción con las actividades recreativas	No trabaja (%)	Trabaja (%)
Muy en desacuerdo	8,9	3,3	Muy insatisfecho/a	6,7	0,0
En Desacuerdo	4,4	10,0	Insatisfecho/a	4,4	0,0
No estoy seguro	15,6	23,3	No está seguro/a	15,6	23,3
De acuerdo	57,8	63,3	Satisfecho/a	57,8	66,7
Muy de acuerdo	13,6	0,0	Muy satisfecho/a	15,6	10,0

Fuente: Tovar et al. (2021).

institución que el 92 % de los estudiantes no conocía del desarrollo de dichos programas en su institución, el 12 % en cambio señaló haber participado en dichas actividades dentro del instituto. El 97 % de estudiantes manifestó que es importante que se gestione este tipo de actividades y el 93 % señaló que debe formar parte de la política institucional el derecho a la recreación como parte de su formación integral. Por otra parte, Ramos et al. (2018) sostienen que la gestión de programas recreativos implica los procesos de diseño, ejecución y evaluación de actividades del interés de los individuos a los que están dirigidos para potenciar su desarrollo integral, generando deleite y satisfacción en el uso del tiempo libre.

## CONCLUSIÓN

Del análisis y contraste de los últimos estudios realizados en torno a las actividades recreativas y desarrollo integral de los estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano se concluye que las universidades deben cumplir con las normas educativas y leyes establecidas en la constitución política de sus países, la cual favorece al desarrollo de actividades recreativas en cualquier nivel educativo como parte de una adecuada formación integral de los estudiantes, más aún después de un largo periodo de aislamiento por la COVID-19, ya que el sedentarismo en los jóvenes aumentó considerablemente. Los estudiantes de los diferentes países manifestaron su predisposición favorable frente a la implementación de programas de actividades recreativas, considerándolo importante para su desarrollo integral dentro de la sociedad.

Entre las limitaciones de la investigación se tiene que el análisis realizado se dio solo en algunos de los países de Latinoamérica, quedando mucho más por profundizar a fin de conocer las implicancias de las actividades recreativas en el desarrollo integral de los jóvenes universitarios.

## REFERENCIAS

- Agüero-Fuentes, O., Pons-Gámez, Y., Gil-López, Y., y Licea Mojen, R. E. (2021). Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar. *Podium*, 16(2), 359-368. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000200359](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200359)
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la investigación científica* (5ª ed.). Episteme.
- Chales-Aoun, A., y Merino, J. (2019). Physical activity and eating behaviors among Chilean university students. *Ciencia y Enfermería*, 25(16), 1-10. <https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/1310>
- Chambi, G. E., Huachaca, J., y Poma, E. A. (2020). Uso desigual del espacio recreativo público en el contexto de la COVID-19 en Lima Metropolitana. *Espacio y Desarrollo* 35(1), 149-171. <https://doi.org/10.18800/espaciodesarrollo.202001.006>
- Colque, O. A. (2016). *Motivación en la práctica de la recreación y su relación con la gestión educativa, según la percepción de los estudiantes del X semestre académico - Facultad de Educación - UNMSM - Lima 2015* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de tesis y trabajos de Titulación de la UNMSM. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5184/Colque\\_ro.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5184/Colque_ro.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Congreso de la República de Colombia (1992). Ley 30 de 1992: *Fundamentos de la Educación Superior*. [https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2\\_col\\_ley\\_30\\_sp.pdf](https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_ley_30_sp.pdf)
- Congreso de la República del Perú (1993). *Constitución Política del Perú*. [https://www.oas.org/juridico/spanish/per\\_res17.pdf](https://www.oas.org/juridico/spanish/per_res17.pdf)
- Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera-Valenzuela, T., Guzmán-Muñoz, E., Magnani, B., y Valdés-Badilla, P. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), 1-17. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557/1078>
- Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comunicación*, 11(2). <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- García, H., y Lara, F. (2016). Equidad en la provisión de espacios públicos abiertos: accesibilidad, percepción y uso entre mujeres de Hermosillo, Sonora. *Sociedad y Ambiente*, 4(10), 28-56. <https://doi.org/10.31840/sya.v0i10.1651>
- García, M. (2017). *Las actividades lúdico-recreativas en su tiempo libre de los estudiantes de la UPN-H, México*. [https://www.easyplanners.net/alas2017/opc/tl/2202\\_maria\\_de\\_lourdes\\_garcia\\_castillo.pdf](https://www.easyplanners.net/alas2017/opc/tl/2202_maria_de_lourdes_garcia_castillo.pdf)
- Gobierno de Córdoba (2022, 12 de junio). *Llegan los Juegos Universitarios Cordobeses 2022*. <https://prensa.cba.gov.ar/informacion-general/llegan-los-juegos-universitarios-cordobeses-2022/>
- González, P. D. (2018). The human right to leisure and recreation and its impact on the productivity of workers. *Ánfora*, 25(44), 69-90. <https://doi.org/10.30854/anf.v25.n44.2018.392>
- Gutiérrez, D. P., Quiroga, J., y Vinasco, V. E. (2010). *El desarrollo integral en los niños y niñas* [Tesis de licenciatura, Universidad San Buenaventura]. Repositorio Institucional USB. <http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/handle/10819/1354>
- Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas, Y., Oñate-Barahona, A., Lira-Cea, C., Cigarroa-Cuevas, I., y Méndez-Rebolledo, G. (2020). Factors associated with



- low quality of life in Chilean adults during the COVID-19 quarantine. *Revista Médica de Chile*, 148(12), 1759-1766. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001201759>
- Macao, K. N. (2020). *Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja*. [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE]. Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/23183/T-ESPE-044106.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Matus-Castillo, C., Sanhueza Sáez, M., Oliva González, D., Duclos-Bastias, D., Giakoni Ramírez, F., Poblete-Valderrama, F., y Garrido-Méndez, A. (2023). Aproximación a la calidad percibida de un servicio deportivo universitario. Un estudio de caso. *PODIUM*, 18(2), 1-22. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1376>
- Ministerio del Poder Popular para el Deporte (2009). *Constitución de la República Bolivariana de Venezuela*. <https://docplayer.es/58591712-Articulo-111-todas-las-personas-tienen-derecho-al-deporte-y-a-la-recreacion-como-actividades-que-benefician-la-calidad-de-vida-individual-y.html>
- Ministerio de Educación de Argentina (2006, 14 de diciembre). Ley de Educación Nacional N.º 26.206. Hacia una educación de calidad para una sociedad más justa. <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL002610.pdf>
- Ministerio de Educación de Ecuador (2012, 28 de noviembre). *Normas técnicas y estándares de infraestructura educativa*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/01/ACUERDO-483-12.pdf>
- Moreno, N., Rodríguez, J. V., y Vera, K. J. (2017). *La recreación en el contexto académico y de bienestar universitario prospectiva de su práctica en la Universidad del Valle* [Tesis de licenciatura, Universidad del Valle]. Biblioteca Digital de la Universidad del Valle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/10461/CB-0573264.pdf?sequence=1>
- Navas, L. C. (2017). Diseño de un programa de Recreación organizada dirigido a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Caracas. *Revista de Investigación*, 39(85). [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S101029142015000200009](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S101029142015000200009)
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., y Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5ª ed.). Ediciones de la U.
- Ocampo, D. R. (2008). Los espacios urbanos recreativos como herramienta de productividad. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 63(1), 107-125. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20611455008>
- O-Ramírez, L. E., Tanyara, J., Santoyo, S. S., Revoredo, L. J., y Velastegui, L. E. (2021). Diseño de un Programa General de Recreación para los estudiantes de la Universidad de Matanzas. *Conciencia Digital*, 4(2.1), 81-91. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i2.1.1715>
- Organización de las Naciones Unidas (2018, 3 de diciembre). *Artículo 24: derecho al descanso y al tiempo libre*. <https://news.un.org/es/story/2018/12/1447471>
- Organización Mundial de la Salud (2019, 22 de noviembre). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-world-wide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Pavía, V. (2006). *Jugar de un modo lúdico*. Noveduc Libros.
- Ramos, C. (2019). Recreación universitaria, una visión desde la discapacidad. *Revista de Investigación*, 43(96), 74-92. <https://www.redalyc.org/journal/3761/376168555005/html/>
- Ramos, C., Navarro, J., y Durán, J. (2018). Gestión de la recreación y el desarrollo estudiantil de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador 2010-2015. *Investigación y Postgrado*, 33(1), 91-107. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736268>
- Rosado, A. R. (2019). *Las clases de actividad física recreativa y la dimensión afectiva en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18988>
- Secretaría Jurídica Distrital de la Alcaldía Mayor de Bogotá (1992, 29 de diciembre). Ley 30 de 1992 Nivel Nacional. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=253>
- Secretaría de Educación Pública de México (2020, 6 de julio). *Programa sectorial derivado del plan nacional de desarrollo 2019-2024*. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06/07/2020#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06/07/2020#gsc.tab=0)
- Toasa, J. M., y Yáñez, J. (2017). *Espacios recreativos y el rendimiento del proceso de la enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación media de la Unidad Educativa Isabel la Católica del cantón Pillaro provincia, Tungurahua* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/26523>
- Torres Zapata, A. E., Matos-Ceballos, J. J., Brito-Cruz, T., Rivera-Domínguez, J., y Mato-Medina, O.E. (2021). Formación integral de estudiantes universitarios de la Licenciatura en Nutrición. Un estudio de caso de México. *Universidad y Sociedad*, 13(5). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202021000500330&lng=es&nrm=i-so&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000500330&lng=es&nrm=i-so&tlng=es)
- Tovar, H. G., Rodríguez, G. R., y Gómez-Mazorra, M. (2021). Prácticas de ocio en universitarios modalidad distancia del programa Pedagogía Infantil de la Uni-

versidad del Tolima, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 40(2). <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v40n2a06>

Universidad de Colima (2022, 3 de julio). *Invitan a planear y disfruta las actividades recreativas y de ocio, estas vacaciones*. [https://www.ucol.mx/enterate/nota\\_10149.htm](https://www.ucol.mx/enterate/nota_10149.htm)

Universidad Provincial de Córdoba (s.f.). *El Derecho al Juego en las infancias y adolescencias*. <https://upc.edu.ar/el-derecho-al-juego-en-las-infancias-y-adolescencias/>

**Contribución de los autores**

OACR: redacción, revisión y edición del artículo.

**Fuentes de financiamiento**

La investigación fue realizada con recursos propios.

**Conflictos de interés**

El autor declara no tener conflictos de interés.

**Correspondencia**

Oscar Alfredo Colque Ricce

Dirección: Av. panamericana sur 235 Barranco Lima 04, Perú.

Cel.: 995 559 955

Email: ocolquericce@gmail.com