

## **Acercamiento Conceptual de Recreación y Actividad Física en Relación con el Desarrollo Humano en Aprendices del Sena, Colombia**

### **Conceptual Approach Of Recreation And Physical Activity In Relation To Human Development In Apprentices Of The Sena, Colombia**

Lina Maria Serrano Santamaria<sup>1</sup>

Adrian Mauricio Artunduaga Claros<sup>2</sup>

Diana Patricia García Quintero<sup>3</sup>

Fecha de recepción: 21-07-2020

Fecha de aprobación: 12-12-2020

#### **Resumen**

Al interior del SENA, es importante resaltar que la formación en el sector deporte, Recreación y Actividad Física es relativamente nueva y el Centro de Formación en Actividad Física y Cultura viene dando la posibilidad para que el talento humano en Bogotá cualifique y tecnifique su labor alrededor de las necesidades de este contexto productivo y social. Los conceptos de Recreación y Actividad Física al interior del Centro de Formación se dan transversalmente en todos los programas, pero es necesario identificar hacia qué escenario van enfocados y según el contexto cuáles serían sus aportes a la construcción social y al desarrollo humano. Cada concepto tiene tres categorías (tiempo libre, entretenimiento, educación-aprendizaje; movimiento, gasto energético, musculo esquelético) que se detectaron en la encuesta y estas son las que permiten hacer la discusión

---

<sup>1</sup> Magister en Pedagogía de la Cultura Física, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Especialista en Administración Deportiva, Universidad Santo Tomás. Licenciatura en Educación Básica y Media Vocacional Área Educación Física, Recreación y Deportes, Corporación Nacional de Administración CENDA/Coordinadora Académica Centro de Formación en Actividad Física y Cultura, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA/mail: [imserrano@sena.edu.co](mailto:imserrano@sena.edu.co)

<sup>2</sup> Especialista en Pedagogía de la Lúdica, Fundación Universitaria los Libertadores. Licenciatura en Recreación, Universidad Pedagógica Nacional/Instructor Investigador Centro de Formación en Actividad Física y Cultura, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA/mail: [amartunduagac@sena.edu.co](mailto:amartunduagac@sena.edu.co)

<sup>3</sup> Profesional en Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales/Instructora Líder de Investigación del Centro de Formación en Actividad Física y Cultura, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA/mail: [digarciag@sena.edu.co](mailto:digarciag@sena.edu.co)

de todo el proceso investigativo, dejando plasmado la contextualización de la formación a nivel nacional en los Centros de Formación involucrados.

*Palabras clave:* Actividad Física, Recreación, Ocio, Movimiento.

### **Abstract**

Within SENA, it is important to highlight that the academics training in sports, Recreation, and Physical Activity areas is relatively new and the Physical Activity and Culture Training Center have been giving the possibility to the Human talent in Bogotá to qualify and to technify their labor around the necessities of the productive and social context. The concepts of Recreation and Physical Activity inside the Training Center are included cross-cutting in all the programs, but it is necessary to identify what scenario they are focused on and according to the context what their contributions to social construction and human development would be. Each concept has three categories that were detected in the survey and these are the ones that make it possible to discuss the entire investigative process, reflecting the contextualization of training at the national level in the training centers involved.

*Keywords:* Physical Activity, Recreation, Leisure, Movement.

### **El concepto de Recreación y la Actividad Física en el SENA**

El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA desde hace 10 años viene fortaleciendo procesos formativos en áreas de Recreación y Actividad Física, garantizando cumplir y satisfacer las necesidades del sector. Hoy, los conceptos de Recreación y Actividad Física toman fuerza y en el SENA, se ve la necesidad de identificar si la formación profesional integral que se imparte cumple con la actualidad académica que se requiere para continuar formando talento humano que se enfrente al quehacer desde el sector Recreación y Actividad Física.

Diferentes regionales del SENA, tienen programas alrededor de la Recreación y la Actividad Física, en este sentido, este artículo busca esclarecer los conceptos que se tienen de la Recreación y Actividad Física, con el fin de aportar al desarrollo y al diseño curricular de los programas formativos, de cara a la mejora continua de los procesos académicos con

la posibilidad de abrir nuevos escenarios de participación a partir del análisis investigativo al exterior de la entidad.

## **Introducción**

El sector de la Recreación y la Actividad Física viene creciendo significativamente, identificando estas dos áreas como derechos constitucionales y necesidad básica del ser, pero más allá de estos postulados vienen algunos beneficios desde lo físico y emocional que día a día interfieren más en las necesidades de los ciudadanos quienes en sus rutinas diarias incluyen prácticas, bien sea, desde lo recreativo o desde la Actividad Física para el pleno desarrollo de su ser.

Para el SENA, este sector es relativamente nuevo, lo que implica que la formación está basada en diseños curriculares que parten de la práctica y están enfocados en la realidad del contexto productivo y social donde se imparten, pero desde la producción investigativa y a nivel externo no se identifica con claridad cuál es el sustento teórico alrededor de la Recreación y la Actividad Física que permite diseñar los procesos formativos; es por lo anterior que este artículo busca identificar el acercamiento conceptual de Recreación y Actividad Física al interior del SENA y exponerlo en los diferentes escenarios investigativos afines.

A nivel nacional, la formación se imparte de manera diferente, si bien el diseño curricular es el mismo para todo el país, la planeación pedagógica está centrada en el contexto regional e identifica las demandas propias del sector productivo, respondiendo las necesidades desde el hacer, pero también a las de la población que está formándose en temas de Recreación y Actividad Física.

## **Materiales y métodos**

Desde la regional Distrito Capital y su Centro de Formación en Actividad Física y Cultura SENA, el cual se encarga de orientar programas tecnológicos de formación entre otros de Actividad Física, Recreación y Deporte, en esta misma modalidad se encuentran a lo largo y ancho del país diferentes Centros de Formación que imparten instrucción relacionada. Es así como los aprendices que hacen parte de estos programas, matriculados

oficialmente en el SENA son los que para este contexto serán parte de la muestra del presente estudio.

Los participantes corresponden a 377 aprendices, con un promedio de edad de 21 años, distribuidos en 147 mujeres y 230 hombres. De los cuales 331 pertenecen al programa de Actividad Física, 37 del programa Técnico en Ejecución de Eventos Deportivos y Recreativos y 11 aprendices del programa Tecnólogo en Gestión de Servicios Deportivos y Recreativos, matriculados en 8 diferentes Centros de Formación a nivel nacional. Dentro de los cuales encontramos: Centro de Formación en Actividad Física y Cultura, Bogotá; Centro de Formación Agropecuario Guadalajara, Buga, Valle del Cauca; Centro de Formación Manrique, sede el Pomar, Medellín, Antioquia; Centro de Formación Agropecuario y de Comercio y Servicios, Pereira, Risaralda; Centro de Formación Agro Empresarial y Turístico de los Andes, Málaga, Santander; Centro de Formación Complejo Tecnológico Agroindustrial Pecuario y Turístico de Antioquia y Centro de Logística y Promoción Ecoturística, Magdalena.

El método de investigación es cualitativo con un abordaje principal correspondiente a un diseño de investigación-acción. Con un primer acercamiento se logró identificar cuántos y cuáles Centros de Formación imparten enseñanza en los programas de Actividad Física y Recreación, lo cual nos permitió determinar cuánto componía nuestro universo y a cuáles Centros de Formación incluiríamos para que hicieran parte de la muestra. Se establecieron los contactos vía correo electrónico institucional donde se mencionaba la intención de la investigación y la importancia que tendría la participación de los aprendices, correos que después de varias semanas, se encontraron con respuestas de 7 Centros de Formación con los contactos de los Instructores homólogos que nos podrían brindar la transferencia hacia los aprendices, a quienes a través de llamadas telefónicas y correos electrónicos se les explicó a detalle el objetivo de la investigación.

Se diseñó una encuesta a través de la herramienta “formularios” de Google la cual permitió entre otras funciones, enviar una encuesta y recopilar otro tipo de información de forma fácil y eficiente. La encuesta fue diseñada por el equipo de investigación, en esta se solicitaban datos básicos (6 preguntas) y preguntas específicas de conceptualización (10 preguntas), entreabiertas, cerradas de opciones con única respuesta u opciones de múltiples respuestas, asimismo, preguntas de asociación de términos. La encuesta fue inicialmente

sometida a verificación en el mes de agosto de 2019 donde fue diligenciada por el equipo de investigación, verificando que cumpliera con características óptimas, para ser fiable y válida a través de preguntas claras, concretas y con una longitud adecuada.

Los anteriores aspectos fueron solicitados al grupo de investigación para su revisión y ajuste, lo que permitió la adecuación de la versión final del instrumento. Para el mes de septiembre de 2019 se envió la encuesta a través de correo electrónico a los Instructores homólogos en los 8 diferentes Centros de Formación, con la explicación apropiada de cómo debía ser diligenciada y compartida con los diferentes aprendices participantes. La encuesta fue diligenciada por los aprendices entre el 20 de septiembre y el 10 de diciembre del año 2019. La herramienta utilizada permitió que las respuestas fueran registradas de forma automática a los correos institucionales de los Investigadores. Además, el formulario permitió la extracción de resultados a un formato Excel, el cual facilitó el análisis individualizado y generalizado de las preguntas junto con la caracterización de la población con las preguntas referentes a datos sociodemográficos.

<b>Materiales y métodos</b>	
Método de investigación	Cualitativa
Diseño	Investigación-acción de tipo práctico
Universo	2 857 aprendices a nivel nacional
Muestra	377 aprendices de 8 Centros de Formación a nivel nacional
Técnicas utilizadas para recoger la información	Encuesta
Forma de recolección de información	A través de correo electrónico
Diseño del instrumento	16 preguntas estructuradas y no estructuradas, 6 de datos básicos (sociodemográficos), 10 de conceptualización
Pilotaje	Se realiza la aprobación de la encuesta por parte de los Instructores Investigadores en el mes de agosto de 2019 y se realizan ajustes
Registro de Información	Las encuestas fueron diligenciadas por los aprendices con registro de respuesta automática con el envío entre los meses de septiembre y

## **Discusión**

### ***Recreación y tiempo libre***

En este apartado, los aprendices que respondieron la encuesta integran sus conceptos haciendo especial énfasis en el ocio, el tiempo libre y el entretenimiento, aspecto que llama mucho la atención, dado que los programas de formación si están enfocados en identificar todos los contextos sociales donde el ejercicio recreativo se mueve.

Los conceptos de Recreación y tiempo libre vienen de la mano cuando se concibe el acto recreativo fuera de las rutinas cotidianas, pero cuando se asocia la Recreación con la educación ya se distancian, teniendo en cuenta que el acto recreativo se vincula con la educación desde la transversalidad y los métodos modernos del proceso enseñanza-aprendizaje, elementos que de manera general se dan en los espacios regulados de la escuela.

Grushin (1968) afirma que el tiempo libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja, la que se resta de todas las inversiones del tiempo utilitario (trabajo, transporte, estudio) dedicadas al descanso, diversión, usado con placer, sin obligación en cualquier actividades recreativas, culturales, intelectuales, artísticas desarrolladas con el fin de liberar energías estancadas que provocan estrés. (Como se cita en Ludeña, 2017, p.33)

Con la anterior definición, es posible determinar que internamente en el SENA el vínculo de la Recreación y el tiempo libre está acertado, identificando al interior de los programas de formación que la Recreación es una estrategia para la ocupación del tiempo libre (entendiéndose también que el tiempo libre en este artículo no fue objeto de estudio). En este sentido, se puede concluir que:

El ocio se puede atribuir que es un precursor de la recreación, es un estado de ánimo el cual puede mencionarse como el opuesto al aburrimiento. Va más allá del tiempo libre, puede darse en cualquier ocasión y es netamente interno a la persona, por lo que, si esta no está dispuesta y abierta a ingresar a un estado de ocio, es imposible acceder. Genera una fuente ilimitada de placer y satisfacción, independientemente

de la actividad que se esté realizando, este grado de alteración genera un mayor grado en los niveles de atención, el cuerpo se dispone más activo y dispuesto a realizar cualquier actividad, generando una mejor predisposición al aprendizaje. ((Incarbone y Aguilar, 2005) citados en Álvarez, 2019, p. 15)

### ***Recreación y entretenimiento***

Para hablar de entretenimiento, es importante identificarlo como uno de los objetivos de la Recreación en el marco del uso del tiempo. A saber, este objetivo es el de entretener o brindar espacios de entretención como, por ejemplo, la familia cuando lleva al parque a los hijos para que jueguen o cuando las personas juegan con los videojuegos o ven películas.

El entretenimiento es hoy una industria que, debido a su aumento, presenta variadas alternativas para todos los gustos, desde espacios de lectura y descanso hasta parques de diversiones. Esta industria lleva además de los atractivos turísticos que tiene una región a reinventar la forma de captar más público para hacer más agradable la experiencia recreativa. En este sentido, se precisa que: “Las actividades de ocio y Recreación, así como la disponibilidad de nuevos y más espacios públicos y privados de entretenimiento son vistos como alternativa al nuevo panorama de dinamismo municipal o estrés urbano” (Arroyo-Morales & Martínez-Sánchez, 2019, p. 123).

En la encuesta, se nombra la palabra entretenimiento, pues se asocia al uso del tiempo libre y de la Recreación como elementos que contribuyen al desarrollo humano, sin embargo, hay que reconocer que la industria del entretenimiento está relacionada con el consumo, el entretenimiento en la mayoría de los casos requiere de inversión económica.

### ***Recreación y educación-enseñanza***

En el proceso de enseñanza-aprendizaje se hace indispensable crear nuevos métodos articulados a la formación, generando mejores dinámicas en la escuela y vinculando el goce y la diversión en el aula, aspecto donde se identifica que la Recreación llega para quedarse, propiciando espacios más cómodos y diferentes a los habituales en el marco educativo.

La Recreación en la escuela genera dinámicas en las que el acto educativo proyecta interesantes espacios salidos de la cotidianidad y en ese sentido, tanto el estudiante como el profesor se divierten y mejoran esa relación académica, que regularmente es de superioridad. Según Gamboa-Caicedo:

Se establece un paradigma en el cual la recreación no solo se utiliza en el tiempo libre o en el ocio alternativo individual o grupal, sino que involucra la transversalidad en la enseñanza, reeducando el cuerpo activamente dentro o fuera del aula de clase. (2018, p. 72)

Es aquí donde se asocia el concepto de Recreación con la enseñanza y se vincula como un elemento que, sin lugar a duda, facilita la dinámica de aprendizaje trascendiendo la barrera meramente del ocio y el disfrute en el tiempo libre.

### ***Actividad Física-movimiento***

Dentro de los resultados de la encuesta nos encontramos con tres conceptos importantes que giran en torno a los acercamientos conceptuales que tienen los aprendices con respecto a la Actividad Física, son términos que se hacen semejantes en la mayoría de los conceptos que construyen en el momento de identificar lo que significa para cada uno la Actividad Física. Para empezar a entender cómo conceptualizamos los términos dentro del contexto teórico, clasificamos según la cantidad de veces que aparecía cada palabra.

En primer lugar, se encuentra el término movimiento, siendo este uno de los principales componentes para describir la Actividad Física. El movimiento hace referencia a todos aquellos cambios de ubicación y postura efectuados por la naturaleza de las contracciones musculares, desde el punto de vista deportivo, el movimiento está ligado a los deportistas dado que son un conjunto para desempeñar la técnica en esencia desde patrones fundamentales hasta los más complejos.

Según el blog de Areans, en su entrada *El movimiento en los deportes*, no solo se menciona el movimiento y su importancia, sino que a la vez se realiza una trazabilidad entre movimiento y cinemática definida como “la parte de la biomecánica que describe los movimientos, sitúa especialmente los cuerpos mediante coordenadas y ángulos, y detalla sus movimientos, basándose en términos de desplazamientos (recorridos), velocidades y



aceleraciones” (Arriva el Metal, 2010). Con lo anterior, podemos inferir que existe un movimiento correcto y otro que carece de algún aspecto. El movimiento correcto puede tener aspectos como la posiciones anatómicas, los ángulos y rangos articulares, la eficacia y su reducción en el gasto de energía del cuerpo (demandas físicas y fisiológicas de la energía), eso es aquello que la biomecánica describe como técnica de ejecución y es principalmente analizada por la rama cinemática, proporcionándonos datos importantes sobre toda la funcionalidad de la ejecución (Arriva el Metal, 2010).

El movimiento hace parte de todas las actividades asociadas a lo físico y la Actividad Física indudablemente es una de ellas, menos compleja que en el ámbito deportivo, nos permite reconocer que si nos movemos ya estamos realizando diferentes contracciones musculares que vienen acompañadas de gasto energético. Por ejemplo, según Sánchez Bañuelos (1996) “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la concentración muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de las personas” (Como se cita en Hellín-Gómez, 2003, p. 17).

En educación física se utiliza el concepto de movimiento para hacer referencia a la organización y la estructura que se utiliza para conseguir una formación integral del sujeto, ahora bien, también hace referencia a las diferentes manifestaciones del movimiento. Es importante considerar que los estudios Caspersen del movimiento varían según los objetivos a determinar (Hellín-Gómez, 2003), lo que visualizamos en los diferentes campos donde la Actividad Física se desempeña, dependiendo de sus dimensiones (la vida diaria de cada individuo) y dependiendo de sus propiedades (características físicas intrínsecas del ser humano).

Marcos Becerro (1989), citando a Caspersen y colaboradores (1985) señala que La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física (Como se cita en Hellín-Gómez, 2003, p. 18)

Los autores nos permiten desde una categoría general encontrar la Actividad Física asociada al movimiento y a partir de este punto detectar cómo se desglosan otras terminologías como el deporte, el ejercicio físico, entre otras. La Actividad Física es un término global donde encontraremos subcategorías dependiendo de la naturaleza y objetivo de los movimientos que se producen.

### ***Actividad Física-gasto energético***

“La Organización Mundial de la Salud define a la Actividad Física como cualquier movimiento corporal o trabajo producido y que el mismo exija gasto energético, producido por los músculos esqueléticos, relacionados con el consumo de energía” (Lupera-Vizuete, 2019, p. 1). Partiendo de un concepto general donde asociamos tres términos relevantes que confirman que nuestros aprendices se encuentran familiarizados con movimiento, gasto energético y musculo esquelético, visto desde un punto de vista donde los tres términos convergen para situarse dentro de la Actividad Física, pero para darle una línea de continuidad a nuestra revisión, vamos a centrarnos en el gasto calórico.

Lupera-Vizuete, cita en su documento a Caspersen, Powell, & Christenson (1985), mencionando que:

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía. El gasto energético puede medirse en kilocalorías. La actividad física en la vida diaria se puede clasificar en actividades ocupacionales, deportivas, de acondicionamiento físico, domésticas u otras. (2019, p. 7)

Es decir, mientras nos movemos gastamos energía y esta energía puede ser medida a través de variables cuantificables para saber qué tanto nos estamos moviendo, el gasto energético en este punto se convierte en el medidor del movimiento mientras estamos en la Actividad Física cualquiera que sea, de acuerdo con este autor. También encontramos que el concepto de Actividad Física se basa en consumo energético:

La condición física es un concepto fisiológico y psicológico en el cual el individuo posee la habilidad de realizar actividades diarias con vigor y atención, sin llegar a fatigarse, y con suficiente energía como para disfrutar momentos de ocio y enfrentar

emergencias impredecibles. (Aguirre-Urdaneta, Rojas-Quintero & Lima-Martínez, 2012, p. 124)

Esto nos permite interpretar que la Actividad Física que se realice es fundamentada en el consumo energético, permitiendo a su vez o generando una condición física en el individuo. El gasto de energía a este punto es evidentemente un factor imprescindible en la Actividad Física, es decir, no solo necesitamos que se genere un movimiento, sino que necesitamos que este movimiento produzca un gasto de energía significativo el cual conlleve a la adquisición de una condición física adecuada para hacer posible que el individuo alcance los beneficios que este conlleva.

El gasto de energía significativo podemos asociarlo a un gasto de energía por encima del basal, es exactamente en este escenario donde empiezan a generarse cambios, cuando necesitamos más energía de la solicitada por nuestro organismo para cumplir funciones vitales y se generan balances positivos con respecto a lo que ingresa por la alimentación. Es así como podemos permitirnos plantear que el gasto energético es un componente del movimiento que se puede medir y a partir de este podemos saber que tan significativo será este movimiento para el individuo que lo realiza, traducido en beneficio para su salud.

“Según la OMS, La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (Lupera-Vizúete, 2019, p. 8).

### ***Actividad Física-Musculo esquelético***

Estos tres términos forman un concepto inmerso en la Actividad Física vista como aquella:

Acción que se realiza en la vida diaria, a partir de los movimientos, rangos y ángulos que nos proporciona el sistema músculo esquelético, para que una persona pueda moverse, trasladarse, sentarse, atrapar y un sinnúmero de actividades, que aunque sean sencillas, requieren de aprendizaje motor, algunos con habilidades

naturales y otros se desarrollan de acuerdo con sus necesidades especiales, según lo que demande la vida personal. (Bonilla-Castillo, 2018, p. 12)

En este punto es muy importante identificar que el músculo esquelético es una clasificación de los músculos que encontramos en el cuerpo humano. Son músculos estriados que están unidos al esqueleto y esta es precisamente la razón de su nombre, son los encargados de permitir este movimiento a partir de la contracción muscular para que se genere la Actividad Física.

El músculo esquelético es el tejido que sirve para el mantenimiento de la postura, locomoción, producción y consumo de energía que afecta directamente la función del metabolismo. La mecánica de la contracción muscular permite ser reconocida como un factor protector de los efectos inflamatorios que generan diversas enfermedades en el organismo y es precisamente esta responsabilidad la que se enlista en el sinnúmero de beneficios que trae consigo la Actividad Física a través del movimiento generado por las contracciones musculares (Perea-Caballero et al., 2019).

## **Conclusiones**

Es importante analizar que desde la perspectiva de los aprendices del SENA encuestados los conceptos de Recreación y Actividad Física están acorde a lo que se expone en los programas de formación que se imparten en las diferentes regionales, visto así, este artículo investigativo genera los elementos suficientes para que al interior del desarrollo curricular de cada uno de los programas se fortalezcan los conocimientos de proceso y de saber que se enmarcan en cada una de las acciones formativas.

Desde la Recreación, es imprescindible reconocer que este es un primer acercamiento a la investigación al interior del SENA y que se puede tomar como punto de partida para que en futuras experiencias veamos posibilidades alrededor del área del ocio, la Recreación y el tiempo libre.

En relación con la Actividad Física y sus múltiples avances y aportes a las condiciones humanas y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles no se esperaba algo diferente a los resultados según las categorías, teniendo la referencia de los teóricos y los procesos formativos en el SENA con relación al área.

## Referencias

- Aguirre-Urdaneta, M. A., Rojas-Quintero, J. J., & Lima-Martínez, M. M. (2012). Actividad física y síndrome metabólico: Citius-Altius-Fortius. *Avances en Diabetología*, 28 (6), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.avdiab.2012.10.002>
- Álvarez, B. (2019). *La recreación como herramienta educativa aplicada a la inclusión*. (Trabajo de grado). Instituto universitario asociación cristiana de jóvenes, Montevideo, Chile. Recuperada de: [http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/123456789/222/TFG\\_2019\\_Alvarez\\_B.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/123456789/222/TFG_2019_Alvarez_B.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arriva El Metal. (12, 10, 2010). El movimiento en los deportes. [Entrada de blog]. Recuperado de: <http://nazisfisicos.blogspot.com/2010/09/el-movimiento-en-los-deportes.html>
- Arroyo-Morales, R., Martínez-Sánchez, L. (2019). El ocio y la recreación como factores determinantes de bienestar: El caso del municipio de Pesquería, Nuevo León. *Revista Nacional de Administración*. 10 (1), 123-139. Recuperado de: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/2471/3159>
- Bonilla-Castillo, R. (2018). Ejercicio aplicado a la vida cotidiana. *Revista Académica Arje*, 1 (2), 12-15. doi: <http://revistas.utn.ac.cr/index.php/arje/article/download/158/111/216>
- Gamboa-Cacedo, G. E. (2018). Contribución de la danza, la lúdica y la recreación en el sector educativo. *Delectus. Revista de investigación y capacitación continua*, 1(1), 67 - 80. Recuperado de: <https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/19/17>
- Hellín-Gómez, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas*. (Trabajo de grado). Universidad de Murcia, España. Recuperada de: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/373>
- Ludeña, M. (2017). Incidencia de recreación y el tiempo libre en el comportamiento de los estudiantes de escuela de la parroquia Anconcito-Ecuador. *Revista científica*

*Ciencia Tecnología*, 7 (15), 29-41. Recuperado de:  
<http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/392>

Lupera-Vizuette, H. (2019). *Actividad física y calidad de vida en universitarios. Escuela Politécnica Nacional*. (Trabajo de grado). Universidad Nacional de Chimbozaro. Riobamba, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5926>

Perea-Caballero A., López-Navarrete G., Perea-Martínez A., Reyes-Gómez U., Santiago-Lagunes L. et. al. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*. 6 (2), 1212-125. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

PRELIMINARY