



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Escuela de Posgrado

**Actividades físicas recreativas y uso adecuado del tiempo libre de los
estudiantes de la I.E. N°33332, Huamalies**

Tesis

Para optar el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Gestión Educativa con
Mención en Pedagogía

Autora

Katherin Cintya Moya Vidal

Asesora

Dra. Lidia Alanya Sacca De Gamboa

Huacho – Perú

2026

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
Dra. LIDIA ALANYA SACCSA
DNU - 127 - FE



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Escuela de Posgrado



Maestría en Ciencias de la Gestión Educativa con mención en Pedagogía

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Katherin Cintya Moya Vidal	46940103	06-10-25
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Lidia Alanya Sacca De Gamboa	15758234	0000-0003-1627-5976
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Antonia Susanibar Gonzales	15605770	0000-0002-7159-7073
Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra	15766105	0000-0002-5247-8861
Dr. Paul Remy Rios Macedo	44448987	0000-0002-3648-2529

Katherin Cintya Moya Vidal 2025-011842

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. N°33332, HU...

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  DGI_Tesis Posgrado 2025

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:aid::1:3205295904

Fecha de entrega
4 abr 2025, 3:37 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
4 abr 2025, 3:50 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TESIS_DE_MOYA VIDAL_KATHERINE_1.pdf

Tamaño de archivo
1,7 MB

101 Páginas

19.017 Palabras

95.067 Caracteres




 [Página 2 of 110 - Integrity Overview](#)

Identificador de la entrega trn:aid::1:3205295904

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 3%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación en primera instancia está dedicado a nuestro Divino Creador, por darme la oportunidad de vivir y estar conmigo en todo momento.

Y a mis padres, por todo su amor y actitud que me impulsaron a seguir hacia adelante para culminar esta meta.

Katherin Cintya Moya Vidal

AGRADECIMIENTO

A mis profesores y profesoras que han sido parte de mi camino universitario y ser el soporte profesional para llegar a esta instancia anhelada.

A mi asesora de tesis, por su dedicación y paciencia, gracias por su guía, pues sin sus palabras y correcciones oportunas no hubiese podido cumplir con mis objetivos personales y académicos.

Katherin Cintya Moya Vidal

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	Pág. iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad Problemática.....	15
1.2. Formulación del Problema.....	16
1.2.1. Problema General.	
1.2.2. Problemas Específicos.	
1.3. Objetivos de la Investigación.....	17
1.3.1. Objetivo General.	
1.3.2. Objetivos Específicos.	
1.4. Justificación de la Investigación.....	18
1.5. Delimitación del estudio	19
1.6. Viabilidad del estudio	20

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de la Investigación.....	21
	2.1.1. Investigaciones internacionales	
	2.1.2. Investigaciones nacionales	
2.2.	Bases Teóricas.....	32
2.3.	Bases Filosóficas	48
2.4.	Definición de Términos Básicos.....	49
2.5.	Hipótesis de Investigación	51
	2.5.1. Hipótesis General.	
	2.5.2. Hipótesis Específicas.	
2.6.	Operacionalización de las variables	53

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1.	Diseño Metodológico.....	55
3.2.	Población y Muestra.....	56
	3.2.1. Población	
	3.2.2. Muestra	
3.3.	Técnicas de recolección de datos	57
3.4.	Técnicas para el procesamiento de la información	60

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1.	Análisis de resultados	61
4.2.	Resultados inferenciales	73
4.3.	Contrastación de hipótesis	74

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados	82
------------------------------------	----

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones	85
6.2. Recomendaciones	86

REFERENCIAS

7.1. Fuentes documentales	88
7.2. Fuentes bibliográficas	89
7.3. Fuentes hemerográficas	90
7.4. Fuentes electrónicas	91

ANEXOS:

01. Matriz de consistencia	93
02. Instrumento para la toma de datos	95
03. Matriz de datos estadísticos	98
04. Rangos de Alfa de Cronbach	100
05. Escala para hallar la correlación de Spearman	100

ÍNDICE DE TABLAS

01. Operacionalización de las Variables	52
02. Educandos Atendidos por Grados de Estudio	55
03. Puntuación de la Validez de Contenido del Cuestionario	58
04. Coeficiente de Fiabilidad de la Variable 1	59
05. Coeficiente de Fiabilidad de la Variable 2	59
06. Dimensiones de las Actividades Físicas Recreativas	60
07. Actividades Físicas Recreativas	62
08. Recreación Motriz	63
09. Recreación Cultural	64
10. Recreación al Aire Libre	65
11. Dimensiones de las Actividades del Uso del Tiempo Libre	66
12. Uso Adecuado del Tiempo Libre	68
13. Actividades Académicas	69
14. Actividades Sociales	70
15. Actividades Lúdicas	71
16. Prueba de Bondad de Ajuste	72
17. Actividades Físicas Recreativas y Uso del Tiempo Libre	73
18. Actividades Físicas Recreativas y Actividades Académicas	74
19. Actividades Físicas Recreativas y Actividades Sociales	77
20. Actividades Físicas Recreativas y Actividades Lúdicas	79
21. Matriz de Consistencia	92
22. Datos Estadísticos	97

23. Rangos de Alfa de Cronbach	99
24. Escala para hallar la Correlación de Spearman	99

ÍNDICE DE FIGURAS

01. Gráfico de barras relacionadas con las actividades físicas recreativas ...	60
02. Representación de los datos numéricos de la variable actividades recreativas	62
03. Representación de los datos numéricos de la tabla 8	63
04. Representación gráfica de la tabla 9	64
05. Plasmación gráfica de la percepción recreativa al aire libre	65
06. Gráfico de barras relacionadas con el uso del tiempo libre	66
07. Representación de los datos numéricos respecto a la variable uso adecuado del tiempo libre	68
08. Gráfico de datos numéricos de la tabla 13	69
09. Gráfico de datos numéricos de la tabla 14	70
10. Gráfico de datos numéricos de la tabla 15	71
11. Gráfico de dispersión de la tabla 17	74
12. Gráfico de dispersión de la tabla 18	76
13. Gráfico de dispersión de la tabla 19	78
14. Gráfico de dispersión de la tabla 20	80

RESUMEN

Tomando como referencia nuestro protocolo de investigación, el desarrollo del presente trabajo tuvo por **objetivo:** precisar el nivel de relación que presentan los ejercicios físicos recreativos y el uso conveniente de los momentos libres de los educandos de una institución escolar. **Metodológicamente:** el estudio es de naturaleza hipotético-deductivo, sustantivo descriptivo, expresado en datos numéricos, de naturaleza relacional y diseño transeccional basado en la observación de los fenómenos en su ambiente natural. El **universo poblacional:** tomó en consideración a los estudiantes de un colegio secundario de Huamalés. El **tamaño muestral:** fue obtenido de manera no probabilística y procedimiento no aleatorio recayendo en los 50 alumnos/as de los distintos grados de estudio. Como **técnica:** para la recolección de la información se optó por la encuesta mediante el **instrumento:** conocido como cuestionario consistente en una serie sucesiva y organizada de preguntas. Al concluir el estudio, **los resultados:** lograron evidenciar una relación muy importante entre las variables investigadas.

Palabras clave:

Actividades físicas recreativas – uso apropiado de los momentos de descanso – institución educativa – alumnos/as por grados de estudios.

ABSTRACT

Taking our research protocol as a reference, the development of this work had the objective of: determining the level of relationship between recreational physical exercises and the convenient use of free time of students in a school institution. Methodologically: the study is hypothetical-deductive, descriptive, expressed in numerical data, relational in nature and cross-sectional design based on the observation of phenomena in their natural environment. The population universe: took into consideration the students of a secondary school in Huamalíes. The sample size: was obtained in a non-probabilistic and non-random manner, falling on 50 students from different grades of study. As a technique: for the collection of information, a survey was chosen using the instrument: known as a questionnaire consisting of a successive and organized series of questions. At the conclusion of the study, the results: managed to show a very important relationship between the variables investigated.

Keywords:

Recreational physical activities – appropriate use of rest periods – educational institution – students by grade level.

INTRODUCCIÓN

En la práctica, llamamos actividad física a cualquier movimiento corporal realizado en nuestra vida diaria y que es generado por nuestros músculos conllevando un gasto de energía que va más allá del nivel de reposo, la misma que se encuentra caracterizada por el tipo de actividad, la frecuencia, el tiempo y nivel de intensidad, aunque con el transcurrir del tiempo debido al desarrollo industrial y tecnológico nos han venido a facilitar muchas tareas que antes nos ocasionaban un mayor esfuerzo, conllevándonos con ello a un mayor número de ofertas de ocio y una menor exigencia de movimientos. Toda esta inactividad física viene influyendo notablemente y de manera negativa en la salud general de la población, al convertirse en un importante factor de riesgo de mortalidad al estar cambiando progresivamente nuestro estilo de vida hacia una forma más sedentaria.

A manera de aclaración haremos una breve distinción entre lo que se entiende por actividad y ejercicio físicos, debido a que no tienen el mismo significado, en el primer caso la expresión *actividad física* puede ser entendida como un simple desplazamiento voluntario del cuerpo humano como incluye la concepción de los ejercicios físicos desarrollados como parte de nuestras actividades cotidianas, por ejemplo, durante el trabajo, nuestras tareas domésticas, nuestros movimientos de locomoción, los momentos de juego, la participación en actividades recreativas, etc. Esta definición incluye también la práctica de los ejercicios físicos. En tanto que, la expresión de ejercicio físico representa una

forma específica de llevar adelante una determinada acción de naturaleza física y que a su vez responde a una variedad de movimientos corporales previamente programados, sistematizados y reiterativos con la finalidad de mantener o mejorar la condición física, psíquica las relaciones sociales o el logro de resultados en competencias diversas.

Se sabe que, desde que el hombre aprendió a vivir en comunidad, al concluir con sus actividades cotidianas trató de ocupar su tiempo libre en divertirse, pasear, tocar instrumentos musicales, inventar juegos, participar de competencias físicas y deportivas, etc. Al transcurrir el tiempo, con el surgimiento del industrialismo y la modernidad la vida se fue tornando cada vez más agitada necesitando de un mayor número de horas para el cumplimiento de las tareas reduciéndose el uso del tiempo de descanso. De otra parte, la presencia de dispositivos electrónicos, el excesivo apego a los dispositivos digitales y el mal uso de los avances tecnológicos e informativos vienen impactando negativamente en el aprendizaje y la salud de los estudiantes. Surge entonces la necesidad de la intervención del trabajo educativo desde las aulas escolares con el propósito de mantener a los educandos vinculados a la sociedad de manera sana propiciando la ejecución de labores físicas entretenidas que ocupen su momento de ocio en forma amena y puedan a su vez alcanzar simultáneamente la práctica adecuada de competencias y capacidades previamente establecidas.

En esta ocasión, deseando conocer a mayor profundidad el comportamiento de las variables relacionadas con las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo fuera de las obligaciones personales de los escolares es que

me propuse desarrollar esta investigación con la participación de los estudiantes de un plantel secundario de Huamalíes, Huánuco estableciéndose para ello un protocolo de investigación en el cual se consideraron, las principales preocupaciones de estudio, el enunciado de los problemas, la determinación de objetivos, los precedentes nacionales e internacionales, el planteamiento de las hipótesis, el método de estudio, la exhibición y apreciación de su impacto, la fase de la argumentación, el corolario y las sugerencias. También se incluyen las referencias consultadas y los anexos pertinentes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

Sabemos que desde muy pequeños todos los seres humanos desarrollamos una serie de actividades recreativas a lo largo de nuestra vida cotidiana según nuestras capacidades o intereses que tenemos, buscando la posibilidad de crear buenos momentos, haciéndolas de manera entusiasta y sin ningún tipo de obligación. Estas actividades pueden basarse en juegos recreativos, actividades físicas, actividades culturales, entre otras, permitiéndonos crear experiencias significativas utilizando los tiempos libres disponibles para poder ejecutarlas de forma individual o colectiva.

De otra parte, los investigadores de la educación consideran que, las actividades físicas recreativas, sin un fondo pedagógico se quedan sólo en cada individuo, sin el tratamiento conceptual y práctico, no logran combinar sus acciones y procedimientos tendientes al correcto uso del tiempo libre y las formas de comportamiento social que en ellas se pueden generar.

Así mismo, este estudio pretende conocer el nivel de relación que presentan los ejercicios físicos recreativos y el uso adecuado de los momentos de descanso asumidos por los niños/as de una institución escolar de Huamalíes, Huánuco, toda vez que se ha venido observando que los menores, por lo general no cuentan con una propuesta diligente de esparcimiento, repercutiendo en una inadecuada utilización de su tiempo

disponible, incidiendo en sus relaciones sociales y rendimiento académico. Esto, por ejemplo, debido al excesivo uso de dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, smartphones, TV, tabletas, etc. logrando generar en algún momento cierto tipo de adicción, por lo que es demasiado importante la intervención de la escuela para hacer tomar conciencia a los menores del error que cometen al utilizar de manera inadecuada su tiempo libre.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿En qué medida se relacionan las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?

1.2.2. Problemas Específicos

Problema 1

¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?

Problema 2

¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las actividades sociales durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?

Problema 3

¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las actividades lúdicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

1.3.2. Objetivos Específicos

Objetivo 1

Identificar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de las I.E. N°33332 de Huamalíes.

Objetivo 2

Identificar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y las actividades sociales durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Objetivo 3

Identificar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y las actividades lúdicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°3333 de Huamalíes.

1.4. Justificación de la Investigación

Responde a la exposición de motivos que impulsaron la realización de este trabajo de investigación, exponiendo en forma breve, sobre el por qué se tuvo que llevar a cabo el estudio, los cuales fueron tratados de acuerdo con las particularidades de las variables y en concordancia con las orientaciones planteadas por **Bernal C. (2016)**.

➤ ***Justificación práctica***

Este proyecto pretende ser realista, al tomar en consideración el impacto producido por la enseñanza de los ejercicios físicos de entretenimiento durante el uso adecuado del tiempo de expansión de los estudiantes de un plantel escolar de la localidad de Huamalíes, Huánuco.

➤ **Justificación científica**

Debido a que el desarrollo de la investigación ha sido sometido a una estructura de naturaleza científica, permitiendo que la recopilación de la información adquirida de los hechos sean contrastados, a fin de llegar a conclusiones valederas y confiables.

➤ **Justificación pedagógica**

Este proceso se justifica debido a que el proyecto fue realizado a nivel del aula y estuvo basado en la formulación e implementación de actividades físicas recreativas como una estrategia pedagógica para facilitar el comportamiento razonado de los escolares durante el uso de su tiempo libre.

➤ **Justificación teórica**, desde esta visión se buscó contar con una mejor información respecto al comportamiento de las variables investigadas, mediante el abordaje teórico a través de las diversas conceptualizaciones, generando espacios de reflexión y crítica entorno a los nuevos aportes relacionados con los temas propuestos a fin de lograr un mejor entendimiento de la problemática y desarrollar un mejor comportamiento de dichas capacidades en los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes y que a su vez puedan repercutir favorablemente en su formación académica.

1.5. Delimitación del estudio

Los fundamentos que viabilizaron este proyecto de investigación surgen como consecuencia de las percepciones obtenidas durante nuestra labor docente en el plantel educativo de Huamalíes. El estudio para este caso fue abordado a inicios del presente año lectivo 2024, limitándose sólo al plantel de la referencia. Metodológicamente la estrategia investigativa utilizada se centró en cuantificar la recopilación y el análisis de datos. Es de carácter

hipotético deductivo, de tipo descriptivo, relacional y transeccional. Se trata pues de hallar el grado de correlación que presentan actividades físicas recreativas y la manera cómo los estudiantes hacen uso del tiempo libre.

1.6. Viabilidad del estudio

Para elaborar el diseño de este proyecto investigativo tuvimos que evaluar en primer lugar su viabilidad operativa, considerando la capacidad del recurso humano, el equipamiento y las condiciones técnicas que puedan asegurar el cumplimiento de las metas y objetivos previstos. Luego de haber cumplido con estos requisitos, se pudo evidenciar que, las acciones contempladas en el plan eran viables y se ajustaban un cronograma factible y pertinente, sobre todo al contar con el financiamiento económico necesario proporcionado por la misma tesista, de igual forma se pudo constatar la facilidad de poder tomar conocimiento de las diversas referencias bibliográficas y el acceso al uso del internet, libros, revistas y otros similares; lo que hizo posible su ejecución de acuerdo a lo planificado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Zapata Calvopiña Ana B. (2016) desarrolló su tesis denominada: *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio del Cantón Latacunga*. El estudio tiene por objetivo caracterizar el nivel de influencia que tienen las actividades de esparcimiento en la utilización de los momentos de descanso de los escolares de un plantel escolar. Metodológicamente el estudio es de naturaleza mixta, nivel descriptivo, exploratorio y transeccional. La población estuvo integrada por educandos y docentes pertenecientes a la U.E. 14 de Julio. Para efectos del estudio, el tamaño muestral fue el aleatorio simple, recayendo en los 122 escolares y 30 docentes. El procedimiento utilizado para el recojo de los datos fue el de la entrevista, la encuesta y la observación, a través del uso de guías focalizadas en base a cuestionarios previamente estructurados. El análisis estadístico de la información obtenida mostró que los niños/as del plantel en referencia vienen presentando limitaciones durante el uso de su tiempo fuera de sus obligaciones personales, por lo que frente a estos hechos se propuso la generación de un conjunto de acciones recreativas que

favorezcan el desarrollo de las diferentes destrezas motrices de los estudiantes.

Del mismo modo, **Gavilima Vilatuña Álvaro A. (2021)** desarrollo el estudio intitulado: *Práctica de actividades físico-recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021*. El trabajo tuvo por finalidad determinar la manera cómo la participación de los estudiantes en dichas actividades contribuye en el fortalecimiento de hábitos y habilidades motrices, además de llevarse a cabo de forma voluntaria y con entusiasmo. Metodológicamente, es un estudio de tipo mixto, nivel descriptivo y diseño transversal. La población estudiada responde a los alumnos/as de bachillerato de la institución arriba señalada, administrada por Fe y Alegría, en la localidad de Ibarra. La muestra corresponde al tipo no probabilístico y recayó en un total de 100 estudiantes matriculados del plantel indicado. El procedimiento utilizado para el recojo de la información fue la encuesta, mediante la aplicación de un formulario de preguntas de opción múltiple respecto a la actividad física y la regulación del comportamiento deportivo en los educandos. Las conclusiones arribadas en el trabajo dieron a conocer que mayormente los jóvenes tienen por costumbre realizar sus prácticas físico-recreativas semanales fundamentalmente al culminar con su jornada escolar, destacando entre ellas como actividades más comunes, las de índole aeróbico y otras actividades de campo, como el de las caminatas, la práctica del fútbol, el

ciclismo, etc. y otras relacionadas con nuevas actividades orientadas a la formación en valores y estilo de vida saludable.

Por su parte, **Feijo Pineda Karina E. (2015)** para la obtención del grado de licenciada desarrolló su Tesis: *Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe, Loja, período 2014*. El presente trabajo de investigación tuvo como propósito estudiar la manera en que se ejecutan las actividades de entretenimiento en la comunidad y recoger su nivel de influencia sobre sus menores hijos al momento en que los pobladores hacen uso de sus espacios de expansión, los mismos que repercuten en el bienestar de los educandos de la localidad de Motupe, Ecuador. Metodológicamente el trabajo responde al enfoque cualitativo, de naturaleza descriptiva y diseño longitudinal. El diagnóstico fue realizado teniendo en consideración el universo poblacional compuesto por 30 moradores, quienes son padres de familia del plantel, de los cuales 26 corresponden al sexo femenino y 04 al masculino. El procedimiento utilizado para el recojo de los datos ha sido el de la encuesta diseñándose para ello un formulario formado por un conjunto de preguntas previamente estructuradas. Los resultados alcanzados mostraron que ocasionalmente la gran mayoría de los pobladores y sus familias comparten de sus actividades de esparcimiento. De otra parte, se pudo conocer también respecto al uso del tiempo libre, que el 40% lo dedica al descanso o a espectral programas televisivos, el 33% se dedica a las redes sociales, el 13.3% a escuchar música y sólo el 6.7% lo dedica a la práctica

de algún deporte. La información recolectada logro también observar la presencia de una falta de motivación de cada uno de los miembros, convirtiéndose en un factor limitante para su desarrollo incidiendo negativamente en sus relaciones interpersonales. Frente a esta problemática se planteó como alternativa un proyecto educativo basado en la promoción familiar en base a la práctica del baile y puedan ocupar de la mejor maneja su tiempo de recreación lográndose con ello beneficios significativos observándose cambios positivos en las relaciones socioafectivas de los moradores, aportando en la mejora en la calidad de vida.

Así también, **Montoya Londoño Lady D. (2013)**, como parte de su proceso de licenciatura en Educación Básica sustento su Tesis: *La recreación como herramienta para el desarrollo socioafectivo en los niños y las niñas de 4 a 6 años en el Club Serrezuela*. El estudio se orienta al conocimiento de los momentos recreativos considerados como herramientas pedagógicas intervinientes en la formación integral de la población escolar infantil mediante la estimulación social y afectiva de los preescolares. Metodológicamente es un estudio de carácter cualitativo en la línea de la IAP. La población total está conformada por niños/as asistes al club del cual se extrajo una muestra censal que estuvo constituida aproximadamente por 20 infantes (04-06 años) que asisten regularmente al Country Club de Serrezuela de la ciudad de Cundinamarca. El procedimiento utilizado para la toma de los datos fue el de la *observación*

y la *encuesta*, en el primer caso el instrumento diseñado fue el Diario de campo, y en el segundo un formulario de preguntas. Frente a los hechos y en la búsqueda de la mejora de las competencias socioafectivas de los niños/as se formuló un programa de acciones mucho más libres y dinámicas. Los resultados obtenidos mostraron la existencia de una estrecha relación entre el juego y los valores recreativos, influenciando en gran medida en el tratamiento social y afectivo de los menores, enriqueciéndolos vivencialmente en su capacidad de relacionarse con sus pares de manera socioemocional, de cooperación e interacción social.

A su vez, **López Morocho Julio R. (2020)**, sustentó su tesis intitulada: *Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky*. Este estudio tuvo por finalidad caracterizar la manera en que los educandos de la localidad de Riobamba hacen uso de sus ratos libres mediante la práctica de ejercicios físico, como parte de la ejecución de un programa recreativo. Desde el punto de vista metodológico es una investigación de naturaleza cualitativa en su modalidad de acción participativa. El universo de estudio estuvo conformado por 840 estudiantes de ambos sexos de la institución de la referencia, mientras que la muestra seleccionada para la puesta en marcha del proyecto fue constituida por 100 estudiantes del 6to. y 7mo. año de EGB. comprendidos entre las edades de 10 a 14 años. El procedimiento empleado para el recojo de la información fue el de la encuesta, aplicándose para ello un formulario pictórico estandarizado en la Escuela

de CC.HH. de la Universidad de Riobamba, el cual se basó en la actividad física infantil. Al concluir el trabajo, los resultados obtenidos han podido evidenciar que la gran mayoría de los encuestados no muestran mayor interés por la práctica de actividades físicas y deportivas durante sus momentos de descanso, aunque lo hagan ocasionalmente. Se pudo conocer también que, por lo general los escolares utilizan su tiempo de ocio viendo programas televisivos o en los video juegos, presentando como consecuencia una alarmante inactividad física, dando lugar al sobrepeso y obesidad, y en otros casos altos niveles de desnutrición, generando a su vez problemas de salud y afectando en gran medida en su desempeño escolar.

En la Fundación Universitaria Los Libertadores, **Durán M. Yaneth y Ledezma B, Germán (2015)** sustentó su trabajo de grado intitulado: *Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico-recreativo con los niños del grado 5° del Centro Educativo de Nuevo Sucre*. El estudio tuvo como objetivo el conocimiento de la manera en que los alumnos/as hacen uso de sus ratos libres, formulando como contrapartida un proyecto alternativo basado en el desarrollo de acciones relacionadas con el juego y el entretenimiento, para que puedan aprender a ocupar de manera adecuada sus momentos de holganza académica en un plantel escolar del municipio de Majagual, en la vereda de Nuevo Sucre perteneciente al departamento de Sucre, Colombia. El método de estudio aplicado es el cualitativo en su modalidad etnográfica. El proceso de

reunión sistemática de la información del contexto se hizo mediante la observación en su modalidad de observación participante. El universo poblacional escolar estuvo compuesto por un total de 135 personas entre escolares, personal docente y padres de familia. La muestra seleccionada es la no probabilística compuesta por 42 personas de los cuales 22 son escolares del 5to. grado, 19 pp.ff. y 01 profesor de aula, todos ellos pertenecientes al centro educativo *Nuevo Sucre*. La información obtenida nos dio a conocer que, los educadores prestan poca atención a las orientaciones que deben impartir a sus discípulos de aula respecto al uso correcto de los ratos libres. Así también, se pudo observar que las familias tampoco acompañan a sus hijos durante sus tiempos de ocio manifestando no disponer de tiempo, por estar ocupados en sus actividades laborales o actividades domésticas, hecho que incide negativamente en el proceso evolutivo de los menores, así como en su rendimiento académico. Frente a estos hechos, los tesisistas plantearon como propuesta un conjunto de actividades a fin de promover la participación organizada de los estudiantes respecto al uso adecuado de sus momentos de descanso, a través de la práctica de actividades lúdicas y de entretenimiento. Al finalizar con la ejecución del proyecto se pudo percibir un cambio conductual significativo en los educandos permitiéndoles poco a poco desarrollar su espontaneidad y la creatividad, así como la posibilidad de ir descubriendo sus competencias y capacidades.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Contreras Reyes Marcos F. (2020), por su parte sustentó el Trabajo Académico: *Educación física recreativa en alumnos de educación secundaria*. La investigación tuvo por finalidad el tomar conocimiento sobre la práctica de ejercicios físicos recreativos efectuadas por los estudiantes de nivel secundario en sus momentos de descanso. El método de estudio adoptado fue el cualitativo debido a que tuvo que recoger y evaluar los datos no estandarizados en su modalidad de IA participativa. En la ejecución del trabajo investigativo participaron los escolares de un colegio público de la ciudad de Tumbes. Entre las técnicas utilizadas para la recolección de la información se recurrió a la encuesta, la observación y el focus group, Habiéndose percibido en los educandos, el inadecuado uso del que vienen haciendo de sus momentos de descanso, con sus incidencias negativas y poco productivas, optando por la práctica de tareas poco saludables y carentes de principios morales y éticos, como el mal uso de medios de comunicación, el vandalismo, la afición al tabaco y al alcohol, etc. llegando a afectar inclusive en su rendimiento académico. Frente a estas preocupaciones se planteó un proyecto basado en un conjunto de orientaciones y actividades enriquecedoras que contribuyan a mejorar su tiempo de ocio, mediante la generación de acciones de naturaleza físico recreativas. El estudio concluye señalando que las acciones llevadas a cabo ya sean dinámicas o físicas lograron mejorar considerablemente su salud física y mental, así como el fortalecimiento de sus destrezas y habilidades en su tiempo libre.

Por su parte, **Apaza Ccaso J. y Huaraca Livisi Dabid (2023)** sustentaron el trabajo investigativo: *Actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Reyes Luján de Azángaro, 2022.* Este trabajo tuvo por finalidad establecer el vínculo existente que presentan las actividades de entretenimiento y los principios especializados fundamentales de la práctica del fútbol en los escolares de un plantel secundario de la Región Puno. Esta investigación utiliza herramientas de análisis matemático y estadístico, es un estudio sustantivo, de diseño relacional, no aleatorio y transeccional. El universo poblacional recayó en los 44 escolares de sexo masculino de las secciones del cuarto grado A y B de la Institución Educativa José Reyes L. de la ciudad de Azángaro. El diseño muestral, es de carácter subjetivo, no aleatorio y de acuerdo con la conveniencia del investigador recayendo en 2 educandos de las secciones arriba mencionadas. El recojo de la información se hizo mediante el procedimiento de la encuesta y la observación y sus correspondientes instrumentos. Al concluir la investigación se pudo verificar estadísticamente que existe un vínculo muy importante entre ambas variables de estudio.

Mientras tanto, en la Escuela de Posgrado de la Universidad Privada de Norbert Wiener de Lima, **Sarmiento T. Álvaro (2014)** sustentó el trabajo de investigación: *Influencia de la práctica deportiva en el*

rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander – Colombia. Este trabajo tiene como objetivo establecer la incidencia que presenta la ejecución de actividades deportivas en la eficiencia académica de los estudiantes de una escuela rural municipal de Venegas. Metodológicamente es una investigación de carácter cuantitativo, de nivel correlacional y diseño transeccional. La población de estudio se encuentra integrada por 196 alumnos/as de ambos sexos, de los cuales para el presente estudio se extrajo una muestra aleatoria conformada por 81 estudiantes del nivel primario y 30 del nivel secundario, haciendo un total muestral de 111 escolares. Para el recojo de la información los procedimientos utilizados fueron el de la Observación (Ficha de observación), la Encuesta (Cuestionario) y el del Análisis documental (de los Registros de Evaluación). Finalmente, entre sus resultados se pueden apreciar que, al correlacionar las variables: práctica deportiva educativa y rendimiento académico, los resultados obtenidos son similares al haber alcanzado un coeficiente de 0,502, manifestándose que, si se efectúa una práctica recreativa adecuada se podrá obtener un mejor desempeño académico.

Así también, **Paredes Sánchez Paul E. (2021)** para optar el grado académico de Magister sustentó su Tesis: *Programa integral alternativo de disfrute del tiempo libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria.* El objetivo de este trabajo fue el de implementar un proyecto integral alternativo que posibilite el mejor uso del tiempo libre a

los actores primarios y secundarios focalizados en un asentamiento humano distrital de La Victoria. Metodológicamente, es un estudio cualitativo de carácter no estandarizado que utiliza aspectos de la etnografía. El universo de estudio se asentó en el área del cerro San Cosme conformada por una asociación de residentes cuya población se estima en 7.188 habitantes (información del INEI al 2014) de los cuales 3,675 corresponden al sexo masculino y 3,513 al femenino, donde la mayoría de ellos tienen origen andino y desarrollan sus actividades económicas generalmente en base a negocios informales alrededores del mercado de La Parada. Cuenta con aproximadamente 1,811 moradas construidas, el 56.3% está compuesto por viviendas independizadas, el 212.3% son pequeños departamentos erigidos en un edificio y el resto son casas de vecindad o quintas, presentando una fuerte tugurización, originándose como consecuencia la falta de limpieza, proliferación de venta y consumo de alcohol y estupefacientes, prostitución, delincuencia, entre otros. La población infantil asciende a 1,951 niños y la de los jóvenes y adolescentes a 2,104. En dicho asentamiento humano se hizo un estudio para conocer la manera cómo los infantes y jóvenes hacen uso de sus momentos de descanso. La información obtenida especificaba que por lo general se dedican a ver televisión; las salidas constantes a la calle, el ir a fiestas con amigos, otros salen a la calle a realizar diferentes actividades y finalmente un reducido número hacen algún ejercicio o practican algún deporte, particularmente agrupados en pequeñas pandillas en torno al fútbol. La población escolar es atendida por dos planteles educativos, sobre el cual a

manera de comentario los niños, niñas y adolescentes expresan haber sufrido alguna forma de vejación física, verbal y emocional de sus compañeros de colegio. Frente a estos hechos se puso en marcha un conjunto de actividades formativas integrales con el propósito de mejorar el comportamiento de los menores, contando para ello con el apoyo de municipalidad distrital y el movimiento Scout en el Perú. Este último, mediante la práctica del escultismo y el desarrollo de un conjunto de actividades educativas, recreativas, de expresión artística, etc. A la culminación del proyecto se pudo notar un cambio significativo de la población de estudio, mejorando su calidad de vida, la formación en valores y sus relaciones interpersonales.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

a. Definición

Son todas aquellas acciones practicadas regularmente de manera individual y voluntaria, basadas en el ejercicio físico y dinámicas recreativas, con el objeto de hacer un uso adecuado y activo de sus espacios de descanso o de ocio. Estas actividades, durante los últimos años han venido adquiriendo una importancia esencial al interior de la sociedad debido a que presenta las condiciones favorables para el fortalecimiento de hábitos y capacidades esenciales para el equilibrio y la calidad de vida de la población en su conjunto. De otro lado, los beneficios de la recreación en la escuela van mucho más allá de la salud física y mental,

constituyéndose en recursos fundamentales del proceso educativo, mejorando sus técnicas de comunicación, el equilibrio espiritual y socioemocional, así como el desarrollo de su personalidad. **(Mateo J.,2014).**

Por su parte el Minedu, tomando como referencia los avances sociales, científicos y tecnológicos que vienen ocurriendo en la actualidad ha visto por conveniente tomar en consideración las demandas sociales implementando en los currículos escolares la ejecución de tres (03) competencias básicas:

. El que los estudiantes puedan interactuar haciendo uso de sus habilidades motrices;

Se deben propiciar situaciones pedagógicas tomando en consideración el desarrollo integral de los educandos, independientemente del género.

. Que los estudiantes logren desenvolverse de manera autónoma recurriendo a sus capacidades motrices;

Promover desde la escuela el desarrollo de dinámicas basadas en juegos sensoriales y del ejercicio de la motricidad, pudiendo ser estos, los tradicionales, dramáticos, predeportivos, etc. y aquellas actividades físicas en su variedad de contextos que le permitan el afinamiento de sus capacidades coordinativas y el desarrollo de su identidad e imagen corporal.

. *Que desarrollen una forma de pensar cuestionadora que trate de comprender la atención y preocupación por su estado de salud orientada a la mejora de su condición de vida asumiendo una vida saludable.*

Es muy importante que las actividades programadas permitan la prevención del sedentarismo o inactividad, ofreciendo situaciones de juego que permitan entender las bondades que le depara el ejercicio físico para mantenerse saludable y en forma incorporando prácticas autónomas vinculadas con sus posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables, relacionados con la vida cotidiana. (**Ministerio de Educación, s/f**).

b. Características de las actividades recreativas

Las actividades creativas pueden ser clasificadas de distintas maneras, de acuerdo con las habilidades, intereses y gustos que se posean o enfocadas a la promoción de la convivencia y el crecimiento de las personas. En la actualidad algunas de sus características vienen a ser:

- . Que, estas se realizan al aire libre o en espacios cerrados.
- . Pueden ser desarrolladas de manera individual o en equipo.
- . Logran fomentar hábitos saludables en niños y adultos.
- . Están orientadas a estimular la creatividad y la diversión.
- . En ocasiones no persiguen un objetivo principal más allá del entretenimiento.
- . Contribuye a reducir los niveles de ansiedad o estrés.

- . Contribuye a preparar a las personas para enfrentar con mayor confianza y habilidad los desafíos de la vida cotidiana.
- . Interviene en el desenvolvimiento de la aptitud física de los participantes.
- . Valora y promueve el bienestar integral de los estudiantes.
- . Ofrece a los educandos experiencias enriquecedoras que complementan su formación académica y vida saludable.
- . Los estudiantes pueden pasar momentos agradables y divertidos de forma segura, fortaleciendo su sentido de pertenencia y comunidad. (**Innova Schools, 2023**).

Varios autores al tratar el tópico de la recreación aluden que este es un término de origen latino (Reratio) para referirse a la acción de crear o recrear, como sinónimo de restablecer o producir algo nuevo y que causa un disfrute, gozo, satisfacción y diversión de una manera voluntaria, libre y sentida. Se halla relacionada con el momento de descanso de una persona, como elemento importante de su formación integral, a través de sus experiencias y vivencias personales, contribuyendo con su capacidad de expresarse de manera autónoma y espontánea. Entre los aspectos característicos de la recreación se pueden identificar los siguientes:

- . Imaginación
- . Curiosidad
- . Participación
- . Creatividad
- . Cooperación

- . Autodesarrollo
- . Sentido social
- . Consideración con su hábitat
- . Interviene en la formación de los rasgos cognitivos, emocionales y conductuales.

De otra parte, en el caso de los infantes van a producirse beneficios muy importantes para su desarrollo integral, tanto de naturaleza psicoemocionales, cognitivos, biológicos y sociales (**Acosta Luis, 2002**).

c. Clasificación de las actividades recreativas

De manera general, los investigadores clasifican las actividades recreativas en dos grandes grupos, las de índole personal y las de índole educativo, aunque ambas se complementan. Las de naturaleza personal son todas las actividades de tiempo libre, que son elegidas voluntariamente en busca de disfrute, gozo y desarrollo de la personalidad. En tanto en las de carácter educacional, las actividades recreativas programadas forman parte del proceso educacional en el aprovechamiento de sus ratos de ocio con el propósito de generar en ellos el desarrollo de habilidades muy importantes, como los de carácter motor, cognitivo, psicológico, social y conductual. A continuación, presentamos otras clasificaciones al respecto:

- *Según Lupe Aguilar (2000):*
 - . Referidas a las visitas culturales;
 - . El compartir con el paisaje natural;
 - . Actividades de esparcimiento;

- . Práctica de deportes;
- . El concurrir a eventos planificados.

➤ *Según Aldo Pérez (2003):*

- . Actividades artísticas y creativas;
- . Actividades de naturaleza educativa físico deportivas;
- . Actividades que tengan que ver con los medios de comunicación masiva;
- . Actividades en el que están presentes el alto nivel de consumo.

➤ *Según Jorge Mateo (2014):*

- . Actividades recreativas (juegos, turismo, animación recreativa, modelismo,);
- . Actividades deportivas (fútbol, futbolito, voleibol, baloncesto, softbol, deportes extremos);
- . Ejercicios al aire libre (montañismo, escalada, cicloturismo, paseos a caballo, campismo, ir a la playa, ir a la piscina, caza deportiva, pesca deportiva, aeromodelismo, etc.);
- . Prácticas vinculadas al juego de invite y azar, o de otras formas (ajedrez, tenis de mesa, expresiones lúdicas del acervo cultural, etc.);
- . Las de índole creativo y entretenimiento (Actividades de dibujo y pintura, manuales, escénicas, musicales, esculturales, etc.);
- . Prácticas de animación cultural (Conversatorios, coloquios, charlas, festivales, fotografía, exposiciones en museos, recitales de poesía, manifestaciones folklóricas y religiosas, etc.);

- . Actividades sociofamiliares (fiestas familiares y comunales, visita a familiares y amigos y demás personas, etc.);
- . Experiencias audiovisuales (cine, internet, escuchar música, ver televisión, etc.);
- . Actividades relacionadas con la lectura (leer libros, diarios, revistas, periódicos, etc.);
- . Actividades que tienen como propósito la distracción o de hobby afición (juegos de maesa o azar, lectura, viajar, trabajos de jardinería, hacer deporte, cocinar, bailar, aprender idiomas, meditación, coleccionar, trabajos de jardinería, crianza de animales, etc.). **(Mateo Sánchez Jorge, 2014).**

d. Las actividades físicas recreativas y su organización en la escuela

Es preciso animar el esfuerzo de los maestros especialistas, al convertirse en los principales agentes corresponsables en la ejecución de ejercicios físicos recreativos en la escuela como parte del desarrollo armónico e integral de los educandos, en el cual la Educación Física cumple un rol fundamental. De tal manera, las actividades físicas deben de ser organizadas en la escuela e incluidas en el currículo como medio y objeto de formación, así las actividades físicas recreativas no sean vistas sólo como actividades complementarias, sino como procesos de interacción que faciliten la utilización adecuada de los momentos de descanso y el desarrollo de capacidades, valores y habilidades de los menores. En pleno sentido del término, el niño que se ejercita motrizmente actúa, tantea,

repite; afina poco a poco su gesto, llegando a ser más eficaz y hábil al afirmar sus aprendizajes obtenidos con los de su propia experiencia ocupando de forma libre y placentera su tiempo de ocio. En consecuencia, se debe educar en y para el tiempo libre de los escolares, creando las bases de un aprendizaje individual y social desde el plano organizacional y el plano didáctico. (Alvarez,1994).

La preparación de los escenarios físicos y recreativos destinados a la mejor utilización de los momentos de descanso de los niños/as fuera del ámbito de la escuela no es idéntica a la educación física escolar, debido a que las condiciones propias de la vida postescolar varían según la edad, la situación familiar y las expectativas, las condiciones y motivaciones para el uso correcto del tiempo libre. La tarea de la escuela debe proporcionar las orientaciones y oportunidades de facilitación del acceso hacia la práctica de actividades, para que puedan realizar tareas organizadas con posibilidades atractivas múltiples de naturaleza lúdica y deportivas. (Vargas D., 1982).

e. El arbitraje deportivo, una experiencia escolar

Este es un tópico bastante novedoso y sugestivo que viene logrado llamar la atención de los diversos espacios institucionales y que, últimamente viene incorporándose dentro de las actividades educacionales, al tomarse en consideración para la formación integral los estudiantes, al tener que identificar, comprender y valorar la función del arbitraje en el deporte al

momento de tomar decisiones y hacer cumplir las reglas vigentes de un determinado deporte y poder expresar un juicio de valor respecto a dicho comportamiento hasta forjarse una relación sólida entre la educación y la formación de valores. En derecho se le denomina arbitraje deportivo a una forma particular de dar por concluido un litigio, el mismo que es generado como consecuencia de una actividad deportiva. **(Espinoza N. Rosero, 2017).**

En términos teóricos, el hablar del arbitraje deportivo no es sino referirse a una parte del arbitraje general, siendo por lo tanto un método de trabajo para resolver las disputas relacionadas con la práctica deportiva mediante la toma de una decisión arbitral y de cumplimiento por las partes en disputa. En la actualidad esta responsabilidad asumida por las personas y/o tribunales competentes vienen logrado establecerse como una metodología con la finalidad de dictar una decisión sobre las controversias suscitadas en los encuentros deportivos, la cual está fundada en su uniformidad y jurisprudencia pública del Tribunal Arbitral Deportivo. Desde el establecimiento del TAS en 1984, el arbitraje deportivo se ha convertido en un cuerpo legal especializado, con reglas y procedimientos, aunque a través de los años debido a un número mayor de disputas relacionadas con el deporte; sin embargo, esta institución ha venido experimentando cambios muy significativos, no sólo en cuanto a su organización y estructura, sino en cuanto al número y volumen de casos. Este organismo tiene su propio conjunto de reglas a aplicar bajo la

denominación de: Código de arbitraje y mediación relacionados con el deporte Reglas. De esta manera, el arbitraje deportivo, asume una serie de características únicas que se adaptan a las necesidades específicas del deporte, considerándose un área específica del derecho. (**Arbitraje internacional Aceris, 2021**).

f. Principales beneficios que proporcionan las prácticas de las actividades recreativas

Este tipo de actividades aportan en la edad escolar importantes ventajas tanto en el aspecto psicológico (mejorando la confianza en sí mismo, la autoimagen, la autoestima y cuidado personal disminuyendo los momentos de estrés y la tendencia a actuar violentamente), así como en el cognitivo, biológico y social, al lograr integrar una serie de habilidades propias de los niños, como, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, además de la práctica de valores democráticos, fortaleciendo de manera positiva el sentido de comunidad y solidaridad, mejorando considerablemente su calidad de vida saludable. En resumen, la recreación juega un rol muy importante en el crecimiento humano y la formación individual y social de los educandos. (**Universidad Europea,28-09-23**).

Bolaño tomando como referencia los planteamientos teóricos de Richard Krauss logró establecer una conexión intrínseca con respecto a los propósitos a alcanzar con la práctica de los valores recreativos, de acuerdo con su naturaleza, siendo los siguientes:

- . *Valores físicos* (desarrollo físico, mejoramiento de la salud y la perfección del cuerpo, función fisiológica normal);
- . *Valores emocionales* (expresión de emociones, Identidad, manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos);
- . *Valores sociales* (interacción social, contacto social, intereses comunes, amistad, disciplina, autonomía, cooperación);
- . *Valores intelectuales* (información, aprendizaje de nuevas habilidades, ejercicio de la memoria, autoexpresión, desarrollo de la creatividad, toma de decisiones). **(Bolaño M. Tomás, 1996).**

2.2.2. USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE

a. Definición

Cuando nos referimos al tiempo libre de una persona, particularmente de un estudiante, es aquel momento en el que se halla haciendo uso de su rato de descanso o de holganza después de haber cumplido con sus responsabilidades académicas o de haber cubierto con sus necesidades básicas u obligaciones previstas. Generalmente se suelen asociar los términos “ocio” y “tiempo libre” como si fueran sinónimos, aunque se trata de concepciones diferentes. El tiempo libre es el espacio destinado a la ejecución de una actividad de forma libre o voluntaria, implica una satisfacción personal, en tanto que el ocio es la manera como se ejecuta dicha actividad en el que tiene que ver con la actitud de la persona, de forma desinteresada. **(Divulgación Dinámica S.L., 2019).**

El tiempo libre se encuentra asociada al descanso de una persona, luego de cumplir con sus actividades laborales básicas, es una experiencia cargada de posibilidades que le ocasiona satisfacción y encuentro consigo mismo. Puede entenderse como un tiempo desocupado y de libre disposición que depende de uno mismo y está relacionada con la dimensión subjetiva de la persona para hacer de ella lo que se le ocurra. Esta realidad del uso del tiempo libre y otras prácticas vivenciadas dentro del ocio, se encuentran presentes a lo largo de la historia, caracterizadas en algún momento por cierto grado de compromiso respecto a algunas ocupaciones autoimpuestas, como las de índole religioso, deportivo, voluntariado social, militancias políticas y/o pertenecía a asociaciones de diversos tipos. El mirar TV, ir al cine, la navegación virtual, las juntas de amistad y el interactuar con la familia, caracterizan a los estilos de vida más comunes al momento de hacer uso del tiempo libre. En algunos países actualmente se han venido estableciendo las denominadas *residencias de tiempo libre* donde algunas personas o funcionarios pueden disfrutar de su estancia durante sus períodos vacacionales. **(Pérez P. Julián y Merino M., 2022).**

Hablamos del tiempo libre como una vivencia humana que ocurre muy a menudo, como aquel instante que le queda a una persona tras haber satisfecho sus actividades imprescindibles o de responsabilidad con disponibilidad para desarrollar acciones que procuren placer y satisfacción. Se dice que este espacio de tiempo es esencial para la vida, por los múltiples beneficios que ella acarrea, tanto física, mental y socioemocionalmente,

impactando en gran medida en el mejoramiento de la productividad y el crecimiento personal. Aunque es necesario precisar al ocio de otras formas de descanso pues, aunque esta venga a ser una parte integral del tiempo libre, se caracteriza por ser una actividad autónoma y voluntaria en la búsqueda de satisfacción y placer, pudiendo incluir la práctica de hobbies, deportes, arte y otras formas de entretenimiento. **(Muñoz M. y otros, 2011).**

Cuando nos referimos al tiempo libre, estamos hablando de la disposición de tiempo que tiene una persona luego de haber cumplido con sus deberes y necesidades cotidianas, siendo de índole laboral, familiar, social, educacional, etc. La finalidad del tiempo libre consiste en llevar a los humanos a revalorizar las obligaciones diarias o extraordinarias a través de experiencias de libre participación, espontáneas o acordadas, de índole creativo, lúdico o vivencial. Esta acción es de naturaleza física, cognitiva y emocional, que al conjugar cada una de ellas contribuyen de manera eficiente y trascendente al crecimiento integral de la persona. De allí la necesidad de comprender que, el buen uso del tiempo libre es una realidad accesible y coherente para el desarrollo personal y social. **(Muñoz M. J., 1983).**

b. características del tiempo libre

El mundo moderno y los avances tecnológicos vienen provocando la necesidad de un tiempo libre obligado cada vez mayor, para que las personas puedan hacerle frente a una sociedad industrializada, mediante la ejecución

de actividades eficientemente programadas y aprovechadas. Dentro de este marco se pueden identificar las siguientes características:

. *Es sólo un marco temporal* que no se encuentra sujeto a obligaciones de naturaleza personal;

. *El tiempo libre a diferencia del ocio* (utilizado en el entretenimiento y recreación) puede ser empleado en actividades que no necesariamente generan placer, por ejemplo, el ir al odontólogo;

. *De manera general el tiempo libre* no es sino la manera en que es utilizado, pudiéndose orientar estrictamente a la recreación, el enriquecimiento personal, o simplemente descansar o malgastarlo en actividades placenteras.

Cabe aclarar que, aunque el ocio está fuertemente relacionado con el descanso, de ninguna manera puede entenderse como inactividad.

. *Es un espacio temporal que permite reflexionar y distraernos;*

. *Difiere del momento destinado* a la ejecución de tareas ineludibles por ejemplo el momento de tomar sus alimentos, de dormir, o la realización de tareas de cierta necesidad, etc.

. *Es la cantidad de tiempo* que nos queda después de haber logrado satisfacer nuestros deberes y necesidades;

. *Es un aspecto de naturaleza social* que identifica las actividades desarrolladas por los seres humanos actuando en su conducta social y personal. **(Euroinnova, 2022).**

c. Tipos de tiempo libre

La diversidad de actividades desarrolladas por las personas durante sus momentos libres, fuera de su rutina diaria y exentas de sus obligaciones tienen que ver con la práctica del ejercicio físico, el deporte o la recreación las mismas que no se encuentran relacionadas con las acciones que forman parte del trabajo cotidiano, como por ejemplo las tareas domésticas del hogar. En consecuencia, el tiempo libre está determinado por las diversas actividades que el ser humano realiza con el propósito de descansar, divertirse o desarrollar su participación social, libre y voluntaria. Quiere decir que no se encuentra atareado por cumplir con sus actividades laborales, actividades profesionales o necesidades bio-fisiológicas. Dentro de los tipos de tiempo libre tenemos a los siguientes:

. *El ocio activo*: es el tiempo libre del que hace uso la persona o el grupo de individuos con la finalidad de participar de actividades que enriquecen a su persona, por ejemplo, la práctica de la lectura o de la música. El ocio activo necesariamente requiere de la ejecución de movimientos para ejecutar distintas acciones con el cuerpo o con alguna parte de este, como por ejemplo bailar.

. *El ocio pasivo*: se caracteriza por el uso del tiempo libre que hacen las personas al realizar actividades que no contribuyen a ningún tipo de enriquecimiento personal. **(Claro P., 2023)**.

Los términos utilizados comúnmente como tiempo libre y ocio no significan exactamente lo mismo, pues tienen diferentes interpretaciones, en

el primer caso se trata del tiempo disponible que está fuera de nuestras obligaciones personales, mientras que el ocio está referida a aquellas actividades que voluntariamente ejecutamos en nuestro tiempo libre como en el caso de la recreación y entretenimiento. La recreación en la vida de los seres humanos es una prerrogativa esencial y debe ser valorada debido a un sinnúmero de beneficios que aportan en la calidad de vida de los seres humanos. En consecuencia, el disponer de momentos de descanso es fundamental para nuestro equilibrio personal, el desarrollo de nuestras capacidades y llenado de nuestras experiencias de vida, constituyéndose en un medio integrador que coadyuva a nuestra convivencia. En la actualidad, se habla de la planificación del tiempo libre, a través de acciones mejor distribuidas en torno a tres áreas fundamentales: El Ético-social, de espacio libre y el deportivo. **(Ruíz J., 2017).**

d. Beneficios del tiempo libre

Tener la disponibilidad de contar con un espacio de tiempo fuera de nuestros quehaceres, no debe de interpretarse como inactividad u holganza, va mucho más allá, ya que este tiempo debe estar dedicado a la ejecución de tareas de emprendimiento, creatividad, físicas, deportivas, culturales y de expansión, sobre todo que no originen ningún tipo de tensión o angustia, muy por el contrario, acarrear una satisfacción, bienestar o placer. Sin embargo, la realidad de la sociedad actual viene siendo cada vez más sobrecargada, debido a la diversidad de actividades que caracteriza nuestra vida cotidiana, haciendo que cada vez se encuentre más ocupada haciendo que los ratos

libres disminuyan progresivamente. Esto puede ser dañino en el corto tiempo para las personas al traducirse negativamente en los cambios anímicos, irritabilidad por cansancio, afectando a su vez en su capacidad de concentración y niveles de atención, entre otros. En consecuencia, se debe aprender a utilizar adecuadamente el tiempo de inactividad y de la rutina de la vida cotidiana para tomar las iniciativas correctas tanto físicamente como mentalmente, poniendo en práctica el desarrollo de nuestras capacidades socioemocionales, incrementando nuestra autoestima y realización personal para poder enfrentarnos con éxito a las dificultades. **(Ben Y., 2020).**

2.3. Bases filosóficas

En el mundo moderno, las personas no sólo se limitan a trabajar o a formarse profesional o técnicamente, tiene varias tareas paralelas, siempre están en movimiento, muchas veces descuidando su salud mental, generándose una sobrecarga intelectual y física ocasionando estados de depresión, ansiedad y estrés. Ha quedado demostrado que nuestra capacidad de concentración es un recurso limitado, por lo que se requiere aprender a hacer breves tiempos de descansos, para que nuestro cerebro en este lapso tenga la posibilidad de consolidarse y organizarse. El tiempo libre o de ocio, nos va a permitir la reposición de nuestras energías hasta adquirir nuevas perspectivas al momento de retomar nuestras actividades. Al respecto, algunos tratadistas recomiendan que las personas que presenten inconvenientes para incorporar el tiempo libre a sus rutinas

haciendo uso de pausas y tiempo de inactividad necesarios, de acuerdo con sus intereses. Esta capacidad, es una habilidad es una habilidad que puede aprenderse y practicarse, ayudándonos a ser más productivos, ayudándonos a controlar nuestros pensamientos o emociones, así como la mejora de nuestra comunicación y la construcción de relaciones más sólidas, tanto en la escuela como en la sociedad en su conjunto.

2.4. Definición de términos básicos

ACTITUD

La actitud es el comportamiento o la manera de actuar que expresa una persona, hacia su entorno a través de su disposición mental y emocional, la misma que se manifiesta por medio de sus pensamientos, emociones, sentimientos, convicciones y/o conductas habituales ocasionadas en diferentes circunstancias. Las actitudes en consecuencia vienen a determinar la vida anímica de los seres humanos y están representadas por sus reacciones o disposiciones de atracción o de rechazo, siendo uno de los propósitos la conducción a un comportamiento ante un determinado ambiente en particular ya sea de manera favorable o desfavorable. **(Editorial Equipo de Enciclopedia Significados, 2023).**

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

La actividad física se asocia a cualquier movimiento corporal de índole cotidiano que realiza el hombre y que requiere de algún grado de esfuerzo de cierta intensidad y que es ocasionado por los músculos y que tiene como

resultado el gasto de energía. En tanto que el ejercicio físico, utilizado en ocasiones como sinónimo se diferencia porque requiere de una planificación y una estructura que es generalmente repetitiva con el propósito de mejorar o mantener el funcionamiento de la condición física y el bienestar, o también mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. **(Meneses Mauren y Monge A., 1999).**

ACTIVIDAD RECREATIVA

Desde una óptica personal, las actividades recreativas vienen a ser todas aquellas acciones practicadas en nuestro tiempo libre, las mismas que son elegidas voluntariamente y con entusiasmo con el propósito de entretenernos, divertirnos y aliviarnos de las tareas diarias, ya sean laborales, académicas, etc. ayudándonos en nuestra salud, desarrollo integral y en el emprendimiento de nuevos conocimientos. **(Radilla C., 2022).**

DIVERSIÓN

Se encuentra relacionada a la actividad humana desde el punto de vista biológico y psicológico, constituyéndose en un elemento importante para la vida al hacer uso del ocio de manera discrecional a través de la ejecución de actividades entretenidas, alegres y relajantes y poder pasar el tiempo libre de manera agradable y solaz a fin de evitar el aburrimiento, la rutina o preocupaciones tediosas o serias. **(RedKiwi, 2024).**

ESPARCIMIENTO

Se entiende por esparcimiento al conjunto de actividades destinadas a ocupar los momentos libres, de descanso o de ocio como elementos esenciales para nuestro bienestar integral. Es una actividad que promueve el descanso físico y mental a través de la relajación y el disfrute, sobre todo después de una jornada de trabajo y obligaciones. El término es muy utilizado como sinónimo de pasatiempo, diversión, alegría, desahogo, despejar, recreación y/o tiempo libre. (EDUCALINGO, 2024).

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalés.

2.5.2. Hipótesis Específicas

Hipótesis 1

Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamiles.

Hipótesis 2

Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades sociales durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Hipótesis 3

Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades lúdicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

2.6. Operacionalización de las variables

Acciones desarrolladas en la Tabla 1

Tabla 1*Operacionalización de las Variables*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS/INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>VARIABLE 1:</p> <p>Actividades físicas recreativas</p> <p>Definición: Conjunto de prácticas o acciones de carácter físico, deportivo o turístico que ejecuta un individuo o grupo de personas con el propósito de disfrutar, relajarse y promover un estilo de vida.</p>	<p>1. Recreación motriz</p> <p>2. Recreación cultural</p> <p>3. Recreación al aire libre</p>	<p>1.1. Actividades físicas 1.2. Actividades deportivas 1.3. Actividades recreativas</p> <p>2.1. Vinculación con actividades culturales 2.2. Presencia de factores intelectuales 2.3. Necesidades y preferencias de índole cultural</p> <p>3.1. Actividades relacionadas con el medio ambiente 3.2. Comportamiento e interacción social 3.3. Afectividad emocional</p>	<p>1.1.1 – 1.1.2 – 1.2.3 -1.2.4 – 1.3.5 – 1.3.6 (Cuestionario)</p> <p>2.1.7 – 2.1.8 – 2.2.9 – 2.2.10 – 2.3.11 – 2.3.12 (Cuestionario)</p> <p>3.1.13 – 3.1.14 – 3.2.15 – 3.2.16 – 3.3.17 – 3.3.18 (Cuestionario)</p>	<p>4 = Casi siempre</p> <p>3 = A menudo</p> <p>2 = En ocasiones</p> <p>1 = Nunca, casi nunca</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS/INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>VARIABLE 2:</p> <p>Uso adecuado del tiempo libre</p> <p>Definición: Es el saber utilizar de manera correcta, realista y comprometida nuestro período de tiempo disponible o de descanso a través de actividades recreativas u otras de índole particular.</p>	<p>1. Actividades académicas</p> <p>2. Actividades sociales</p> <p>3. Actividades lúdicas</p>	<p>1.1. Tiempo de lectura 1.2. Participación en actividades culturales 1.3. Actividades contextuales que rodean el aprendizaje</p> <p>2.1. Compromisos familiares 2.2. Variedad de actividades sociales individuales o colectivas 2.3. Diversión y descanso</p> <p>3.1. Entrenamientos 3.2. Ocio 3.3. Descanso activo</p>	<p>1.1.19 – 1.1.20 – 1.2.21 – 1.2.22 – 1.3.234 – 1.3.24 (Cuestionario)</p> <p>2.1.25 – 2.1.26 – 2.2.27 – 2.2.28 – 2.3.29 – 2.3.30 (Cuestionario)</p> <p>3.1-31 – 3.1.32 – 3.2.33 – 3.2-34 – 3.3.35 – 3.3.36 (Cuestionario)</p>	<p>4 = Casi siempre</p> <p>3 = A menudo</p> <p>2 = En ocasiones</p> <p>1 = Nunca, casi nunca</p>

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

Fue oportuno tomar en consideración las orientaciones propuestas por **Hernández S. y Mendoza T. (2019)** quienes refiriéndose al Diseño expresaban que este tiene que ver con un proceso de planeamiento y el establecimiento de decisiones de trabajo que necesariamente tienen que ser tomadas en cuenta durante el desarrollo de toda investigación, con la finalidad de contar con datos confiables y fidedignos a fin de buscar atender de manera pertinente a las dificultades institucionales encontradas. Por ello, propusimos un protocolo de investigación basado en el método hipotético-deductivo, de naturaleza cuantitativa, de tipo sustantivo, nivel relacional y de diseño ex post facto, transeccional. Dentro de este marco optamos por la aplicación del siguiente modelo estadístico:

$$M = V_1 - V_2$$

. **Variable 1:** *Actividades físicas recreativas*

Dimensiones:

- . Recreación motriz
- . Recreación cultural
- . Recreación al aire libre

. Variable 2: *Uso adecuado del tiempo libre*

Dimensiones:

- . Actividades académicas
- . Actividades sociales
- . Actividades lúdicas

En el que:

M = Muestra

V₁ = Variable 1

V₂ = Variable 2

– = Relación

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

El universo poblacional estuvo compuesto por los 62 escolares entre hombres y mujeres, los mismos que se encuentran matriculados entre el 1ro. a los 5to. grados del nivel secundario de EBR. en la Institución Educativa Nro. 33332 de Huamalés, Huánuco.

Tabla 2

Educandos Atendidos por Grados de Estudio

MATRÍCULA 2024	
. Primero	= 15
. Segundo	= 13

. Tercero	= 12
. Cuarto	= 10
. Quinto	= 12
$\Sigma = 62$	

3.2.2. Muestra

Con la finalidad de establecer el número de estudiantes con los que se debían de trabajar en el proceso de la recolección de datos apelamos a la modalidad del muestreo no probabilístico, no aleatorio -por conveniencia, conformada por 50 escolares de los siguientes grados de estudio:

Primero = 05

Segundo = 13

Tercero = 13

Cuarto = 11

Quinto = 08

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1. Técnica

Al respecto, **Ávila R. (2010)** decía que, la técnica en la estadística es una herramienta matemática que tiene por finalidad clasificar, describir, resumir y representar los datos originados a partir de los fenómenos estudiados con el objeto de poder identificar los sesgos, analizar la calidad de la información e interpretarla. Así, la aplicación de una Encuesta ha sido el procedimiento utilizado durante la ejecución del presente proyecto.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

Se planteó que, al ser un estudio con una base científica debía de tenerse en cuenta que, durante el recojo y el registro de los datos, estos necesariamente tenían que proporcionar resultados precisos, confiables y relevantes para el logro de los objetivos planteados. En este caso, fue determinante que nuestro cuestionario antes de su generalización haya tenido que cumplir con los requisitos inherentes a su validación y consistencia interna. La validez de nuestro instrumento fue reflejada en la medición de su grado de fidelidad o autenticidad con respecto a la población seleccionada; mientras que la confiabilidad correspondió a la exactitud de los ítems que tenían que medir lo que tendrían que medir (**Corral L, 2008**).

Para ello es que formulamos un Cuestionario de opción múltiple, conformado por 36 preguntas de alternativa múltiple, con un escalamiento tipo Lickert, cuya composición se realizó de la siguiente manera: 18 preguntas para la variable 1 (V1) y las otras 18 preguntas de la variable 2 (V2) referidas al uso adecuado del tiempo libre, el cual fue aplicado a los alumnos/as de educación secundaria que formaron parte de la muestra. Aunque nuestro Cuestionario antes de su aplicación tuvo previamente ser sometido a los criterios estadísticos de validación y confiabilidad.

3.3.2.1. Validez

Con la finalidad de evaluar la calidad de contenido de nuestro Cuestionario respecto a su concordancia con los objetivos propuestos, fue puesta a consideración de la técnica del Juicio de Expertos. Para ello se organizó un

equipo especializado de trabajo, el cual fue compuesto por 03 docentes con trayectoria en el tema y tuvieron la responsabilidad de verificar cada uno de los argumentos considerados y el nivel de consistencia mostrados en los ítems en concordancia con los propósitos previamente establecidos y luego hacernos llegar sus apreciaciones y las sugerencias correspondientes. Verificada las subsanaciones efectuadas procedieron a otorgar su conformidad, para su aplicación respectiva, asignándole un puntaje aprobatorio de 0,91%.

Tabla 3

Puntuación de la Validez de Contenido del Cuestionario

Indicadores de validación	Experto 1	Experto 2	Experto 2	Σ	% Nivel de correspondencia
Puntaje asignado	9,12	9,10	9,13	27,36	9,12 P= 0,912

3.3.2.2. Confiabilidad

Esta etapa al igual que la anterior reviste una gran importancia, porque permitió verificar estadísticamente el grado de precisión respecto a la asociación existente entre los ítems que conforman nuestro cuestionario al momento de la recolección de los datos. Con este propósito fue necesario evaluar el promedio de las correlaciones mediante el método de cálculo del coeficiente de fiabilidad de Cronbach (α) obteniéndose la consistencia interna que a continuación damos a conocer:

Tabla 4

Coefficiente de Fiabilidad de V1

α	K
,819	12

Nota. Se muestra una muy alta precisión de medición del test

Tabla 5

Coefficiente de Fiabilidad de V2

α	K
0,877	12

Nota. Se muestra una muy alta precisión de medición del test

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Este proceso se inició haciendo el análisis exploratorio de datos, en la cual se pudieron presentar y evaluar las principales características de la información numérica obtenida de la muestra, organizándolos y categorizándolos manualmente para luego sistematizarlos electrónicamente a través de tablas, gráficos y medidas de resúmenes estadísticos. Un segundo proceso se basó en la inferencia estadística con el propósito de lograr generalizaciones acerca de las observaciones efectuadas teniendo en cuenta su aleatoriedad a fin de poder determinar su nivel de significación y tomar la decisión correcta respecto a los fenómenos en cuestión.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

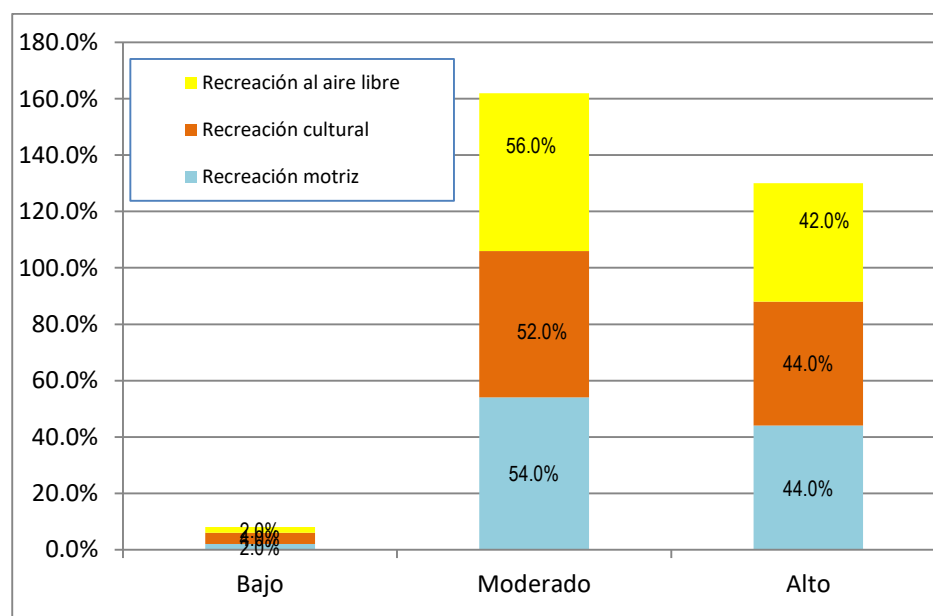
Tabla 6

Dimensiones de las Actividades Físicas Recreativas

Niveles	Recreación motriz		Recreación cultural		Recreación al aire libre	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	1	2.0%	2	4.0%	1	2.0%
Moderado	27	54.0%	26	52.0%	28	56.0%
Alto	22	44.0%	22	44.0%	21	42.0%
Total	50	100.0%	50	100.0%	50	100.0%

Figura 1

Gráfico de barras relacionadas con las actividades físicas recreativas



Nota. Interpretando los valores mostrados en la fig. 1, se puede afirmar que:

- 54,0% de los escolares encuestados adquirieron un puntaje moderado en cuanto a su “Recreación motriz”, 44,0% se mostró en un grado superior y el 2,0% lo hizo en un nivel bajo.
- 52,0% de los estudiantes adquirieron un puntaje moderado en dimensión “Recreación cultural”, 44,0% lo hizo medianamente y el 4,0% lo percibe mínimamente.
- 56,0% de los escolares encuestados adquirieron un puntaje moderado con respecto a su “Recreación al aire libre”, 42,0% mostró una mayor preferencia y el 2,0% mostró un menor interés.

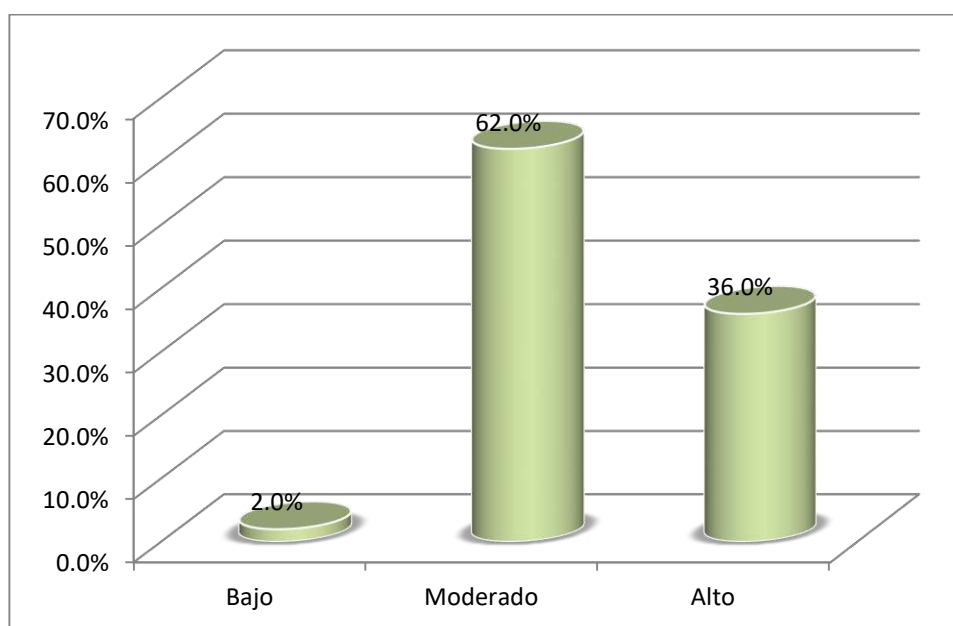
Tabla 7

Actividades Físicas Recreativas

Niveles	f	%
Bajo	1	2.0%
Moderado	31	62.0%
Alto	18	36.0%
Σ	50	100.0%

Figura 2

Representación de los datos numéricos respecto a la variable actividades físicas recreativas



Nota. La representación nos muestra que 62,0% de los escolares se situaron dentro del rango moderado durante la práctica de las *actividades físicas recreativas*, 36,0% consiguieron hacerlo dentro del rango superior y 2,0% tuvo una menor participación.

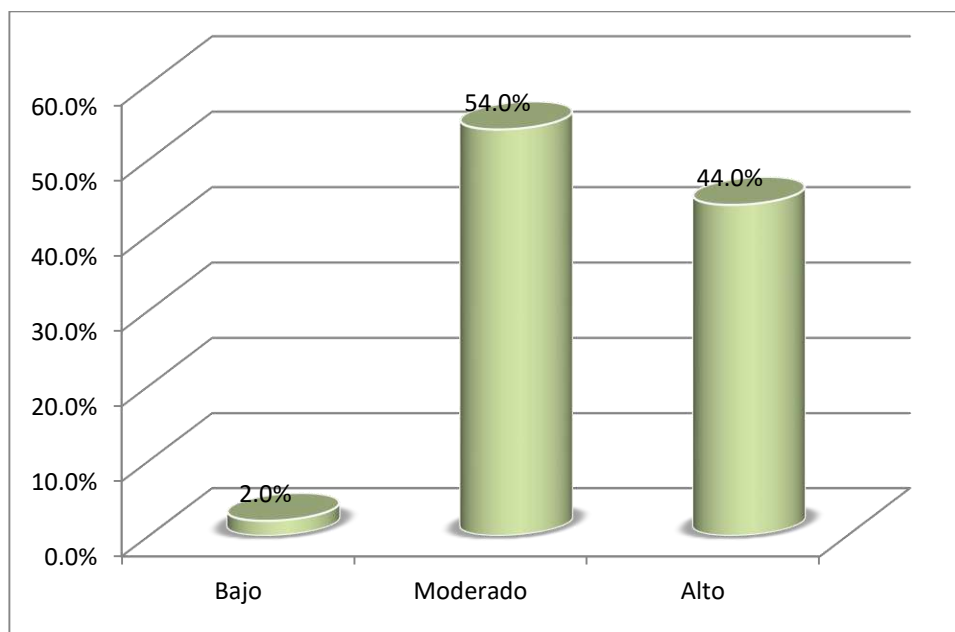
Tabla 8

Recreación Motriz

Niveles	f	%
Bajo	1	2.0%
Moderado	27	54.0%
Alto	22	44.0%
Σ	50	100.0%

Figura 3

Representación de los datos numéricos de la tabla 8



Nota. Se puede apreciar en la gráfica que el 54,0% de estudiantes alcanzaron un nivel ponderado en cuanto a su *recreación motriz*, en tanto 44,0% mostraron una mayor preferencia y el 2,0% prestaron una menor atención.

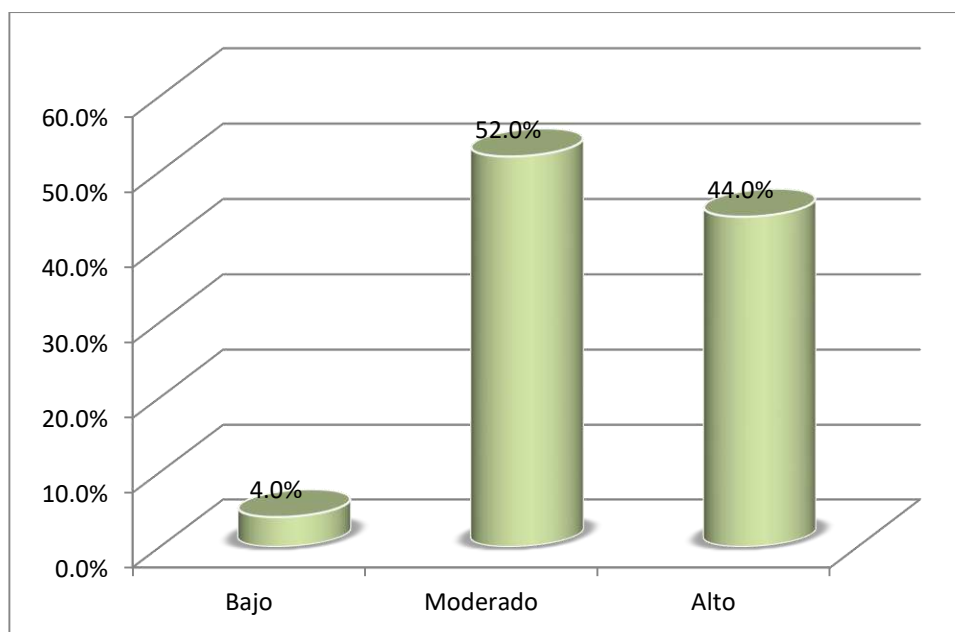
Tabla 9

Recreación Cultural

Niveles	f	%
Bajo	2	4.0%
Moderado	26	52.0%
Alto	22	44.0%
Σ	50	100.0%

Figura 4

Representación gráfica de la tabla 9



Nota. En la gráfica se puede apreciar que 52,0% de los escolares le brindaron una atención medida al tiempo dedicado a su *recreación cultural*, 44,0% mostró una mayor preferencia y el otro 4,0% tuvo un relativo interés.

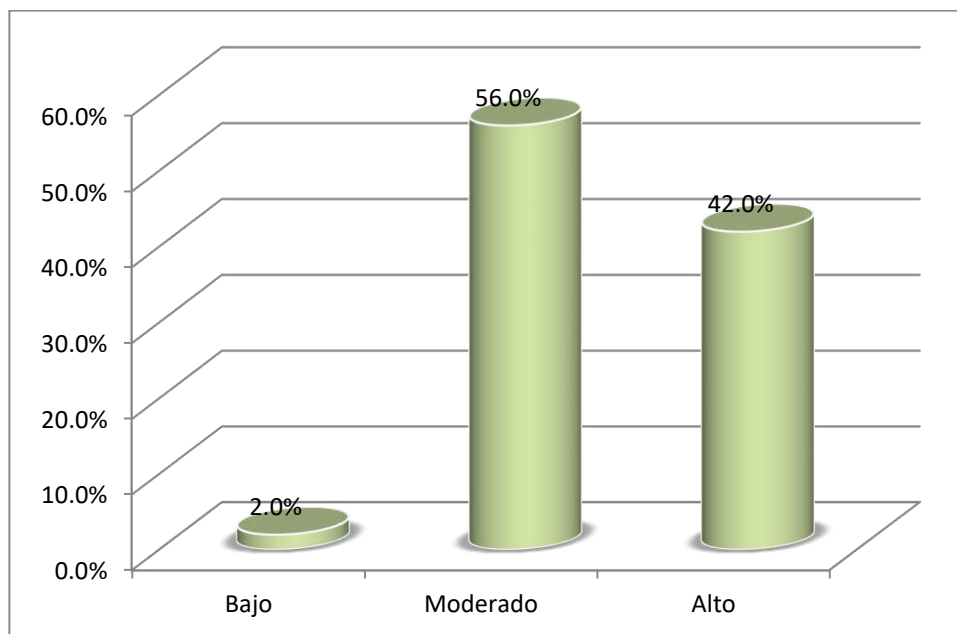
Tabla 10

Recreación al Aire Libre

Niveles	f	%
Bajo	1	2.0%
Moderado	28	56.0%
Alto	21	42.0%
Σ	50	100.0%

Figura 5

Plasmación gráfica de la percepción recreativa al aire libre



Nota. En la gráfica se puede apreciar que 56,0% de estudiantes mostraron una preferencia moderada por la recreación al aire libre, el 42,0% lo hicieron con una mayor preferencia y el 2,0% mínimamente.

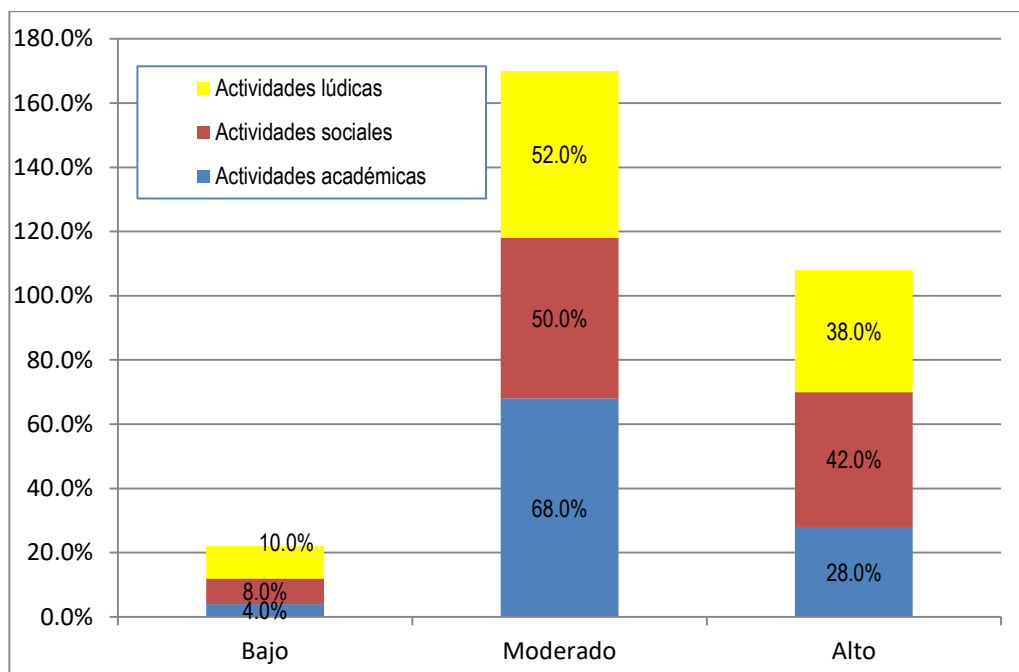
Tabla 11

Dimensiones de las Actividades del Uso del tiempo libre

Niveles	Activ. académicas		Activ. sociales		Activ. lúdicas	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	4.0%	4	8.0%	5	10.0%
Moderado	34	68.0%	25	50.0%	26	52.0%
Alto	14	28.0%	21	42.0%	19	38.0%
Total	50	100.0%	50	100.0%	50	100.0%

Figura 6

Gráfico de barras relacionadas con el uso del tiempo libre



Nota. Interpretando los valores mostrados en la fig. 6, se puede afirmar que:

- 68,0% de los escolares encuestados consiguieron un comportamiento moderado durante el desarrollo de sus “Actividades académicas”, 28,0% obtuvieron un mejor comportamiento y el 4,0% lo hizo mínimamente.
- 50,0% de los estudiantes actuaron moderadamente durante sus “Actividades sociales”, el 42,0% mostró un mayor interés y el 8,0% mostró una menor participación.
- 52,0% de los escolares encuestados consiguieron un comportamiento moderado durante la práctica de sus “Actividades lúdicas”, 38,0% mostró una mayor participación y el 10,0% una mínima participación.

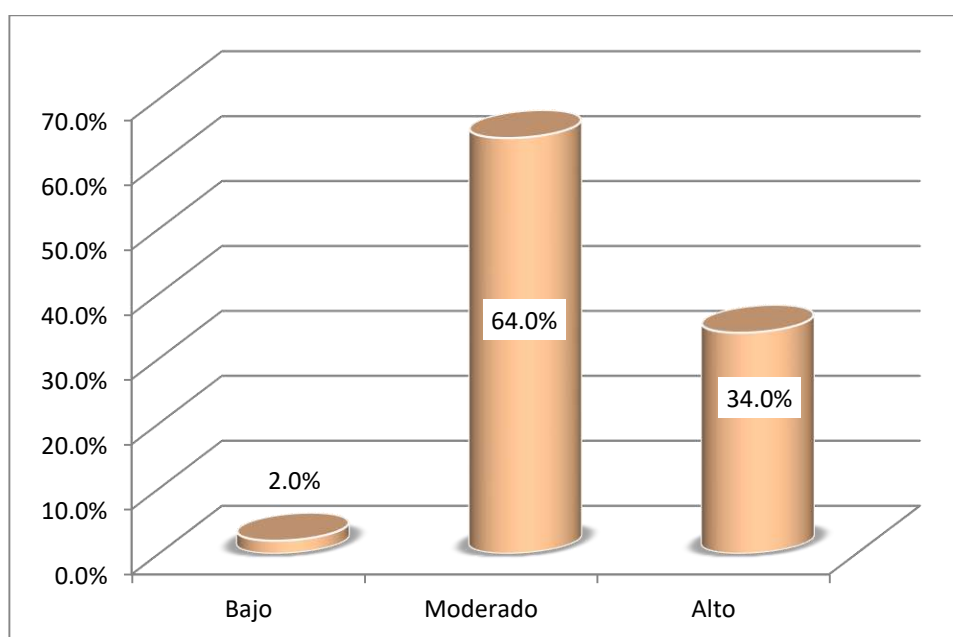
Tabla 12

Uso Adecuado del Tiempo Libre

Niveles	f	%
Bajo	1	2.0%
Moderado	32	64.0%
Alto	17	34.0%
Σ	50	100.0%

Figura 7

Representación de los datos numéricos respecto a la variable uso adecuado del tiempo libre



Nota. La ilustración nos muestra que 64,0% de los escolares participaron moderadamente haciendo *uso adecuado del tiempo libre*, el 34,0% lo hizo con una mayor frecuencia y el 2,0% mostró un menor interés.

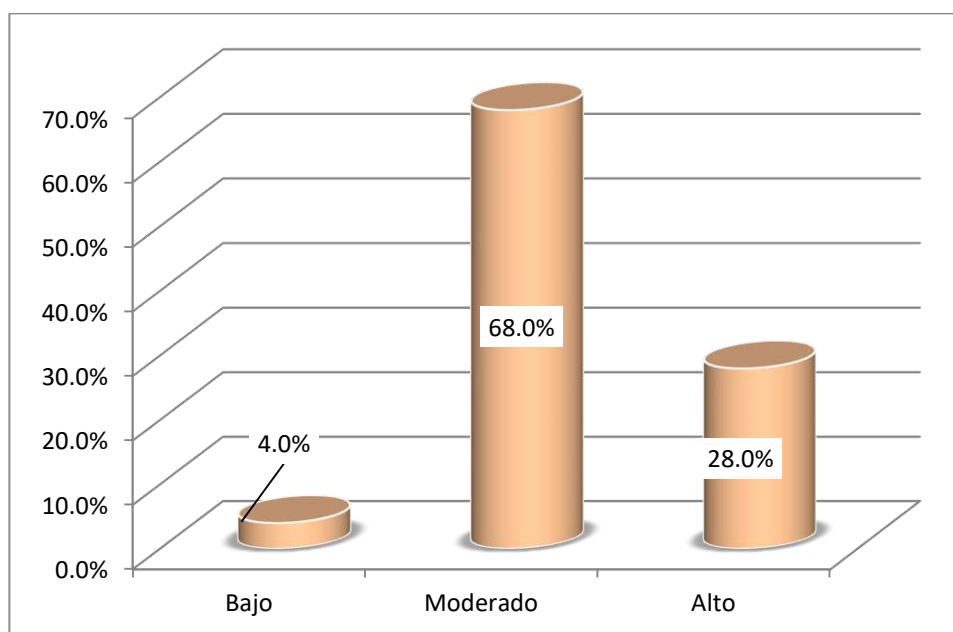
Tabla 13

Actividades Académicas

Niveles	f	%
Bajo	2	4.0%
Moderado	34	68.0%
Alto	14	28.0%
Σ	50	100.0%

Figura 8

Gráfica de datos numéricos de la tabla 13



Nota. La gráfica nos hace conocer que el 68,0% de estudiantes prestan una atención moderada a la ejecución de *actividades académicas* durante su tiempo libre, el 28,0% tuvo un mayor interés el 4,0% transmitió un nivel bajo.

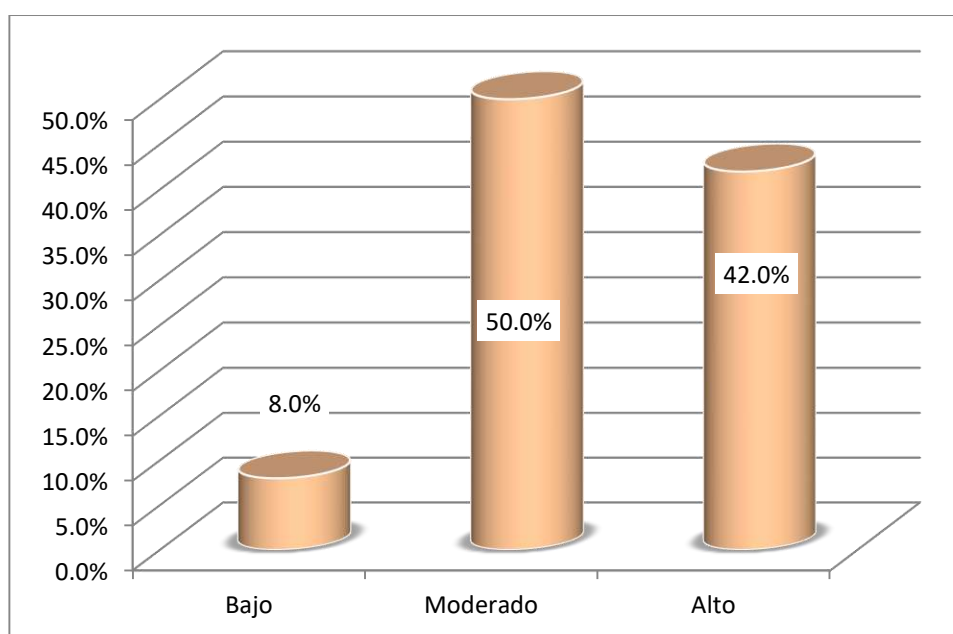
Tabla 14

Actividades Sociales

Niveles	f	%
Bajo	4	8.0%
Moderado	25	50.0%
Alto	21	42.0%
Σ	50	100.0%

Figura 9

Gráfica de los datos numéricos de la tabla 14



Nota. Los datos muestran que el 50,0% de estudiantes lograron actuar moderadamente en las *actividades sociales* dentro del uso adecuado del tiempo libre, el 42,0% manifestó una mayor preferencia y el 8,0% evidenció un menor interés.

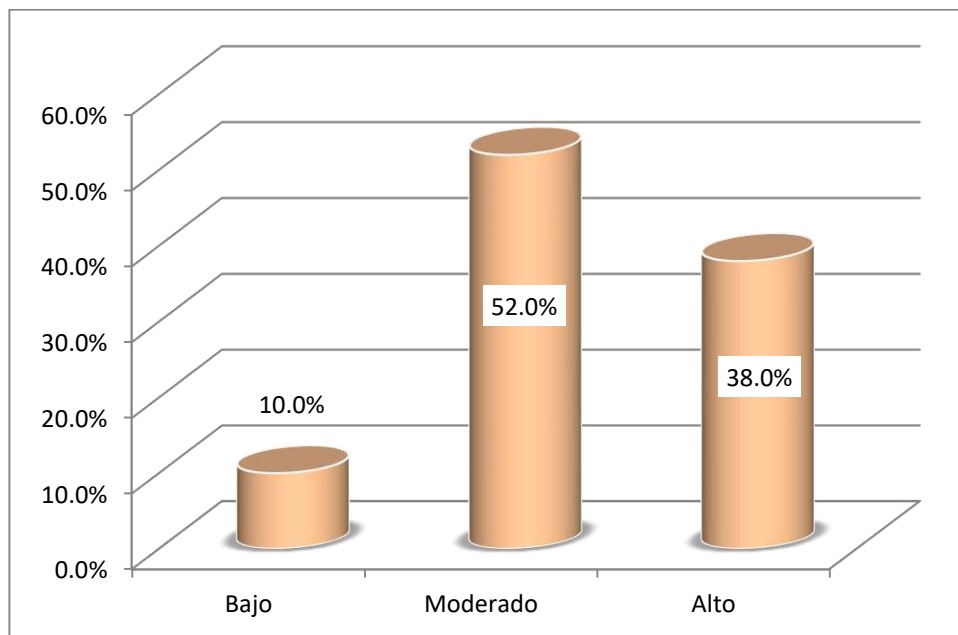
Tabla 15

Actividades Lúdicas

Niveles	f	%
Bajo	5	10.0%
Moderado	26	52.0%
Alto	19	38.0%
Σ	50	100.0%

Figura 10

Gráfica de los datos numéricos de la tabla 15



Nota. El 52,0% de los escolares mostraron una preferencia moderada por el uso de las *actividades lúdicas* durante su tiempo libre, el 38,0% mostraron una mayor inclinación en tanto que el 10,0% evidenciaron una menor predilección.

4.2. Prueba de Normalidad

Para saber si nuestros datos utilizados se encuentran distribuidos normalmente recurrimos a la prueba de significación estadística de Kolmogórov-Smirnov, a fin de verificar si nuestra muestra procedía de una distribución normal.

Tabla 16

Prueba de Bondad de Ajuste

	Estadístico	Prueba K-S	
		gl	Sig.
Actividades físicas recreativas	,114	50	,002
Recreación motriz	,150	50	,007
Recreación cultural	,088	50	,000*
Recreación al aire libre	,150	50	,007
Uso adecuado del tiempo libre	,136	50	,021
Actividades académicas	,150	50	,007
Actividades sociales	,088	50	,200*
Actividades lúdicas	,115	50	,098

Nota. Habiéndose verificado las puntuaciones que se han obtenido de la muestra y el grado de concordancia correspondiente en la distribución de los datos con una p valor inferior a 0.05, el cual hace que al correlacionarlos se tenga que hacer uso del test no paramétrico de correlación de rangos de Spearman.

4.3. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

H_a: Existe una relación significativa entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

H₀: No existe una relación significativa entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Tabla 17

Actividades Físicas Recreativas y Uso Adecuado del Tiempo Libre

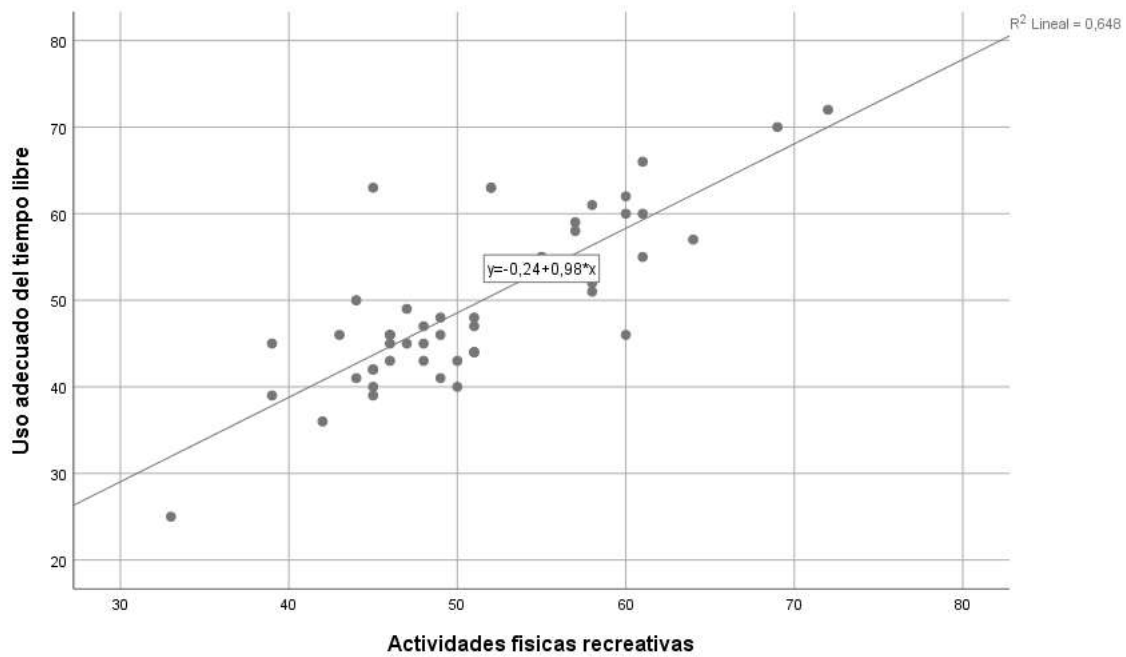
		Correlaciones (r)		
			Actividades físicas recreativas	Uso adecuado del tiempo libre
Rho de Spearman	Actividades físicas recreativas	r	1,000	,744**
		Significancia bilat.	.	,000
		N	50	50
	Uso adecuado del tiempo libre	r	,744**	1,000
		Significancia bilat.	,000	.
		N	50	50

** . Expresa una correlación significativa de nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Siendo la intensidad de la relación equivalente a 0.744 y la significancia estadística menor a 0.05; hace que se consienta la H_a y se deniegue la H₀. Por consiguiente, se logra confirmar la existencia de una asociación de *nivel bueno* entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Figura 11

Gráfico de dispersión de la Tabla 17



Hipótesis específica 1

H1: Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes...

H0: Las actividades físicas recreativas no están relacionadas significativamente con las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Tabla 18

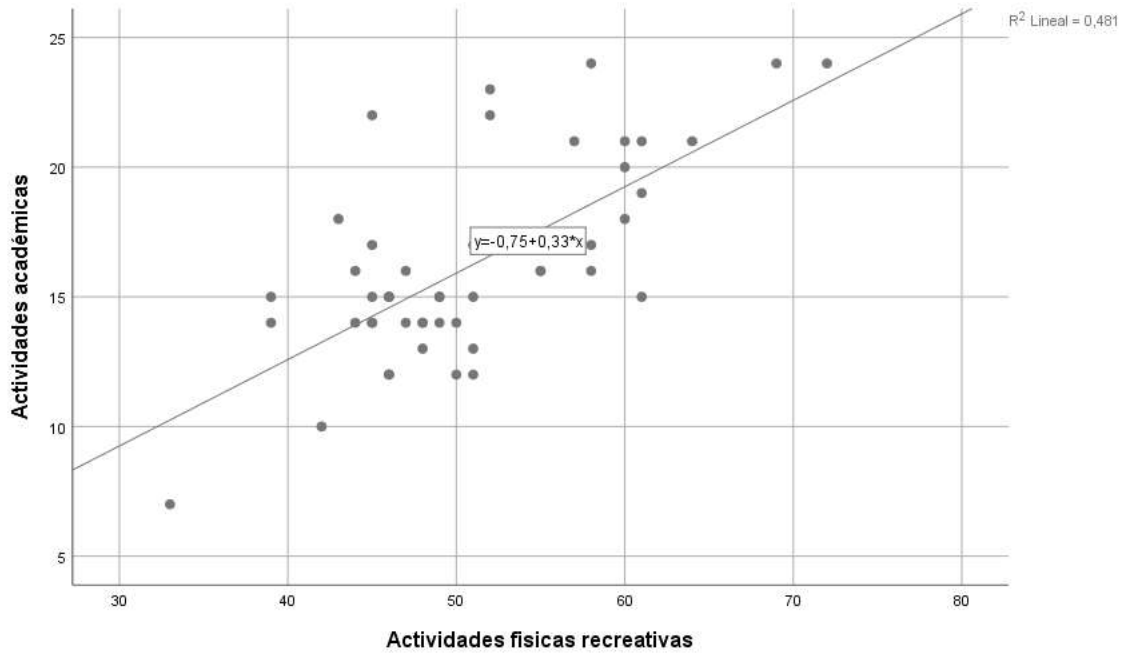
Actividades Físicas Recreativas y Actividades Académicas

		Correlaciones		
			Actividades físicas recreativas	Actividades académicas
Rho de Spearman	Actividades físicas recreativas	r	1,000	,612**
		Significancia bilat.	.	,000
		N	50	50
	Actividades académicas	r	,612**	1,000
		Significancia bilat.	,000	.
		N	50	50

Nota. Siendo la intensidad de la relación equivalente a 0,612 y la significancia estadística menor a 0.05; hace que se consienta la H_a y se deniegue la H_0 . Por consiguiente, se logra confirmar la existencia de una asociación de *nivel bueno* entre las variables de estudio.

Figura 12

Gráfico de dispersión de la Tabla 18



Hipótesis específica 2

H2: Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades sociales durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

H0: Las actividades físicas recreativas no están relacionadas significativamente con las actividades sociales durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Tabla 19

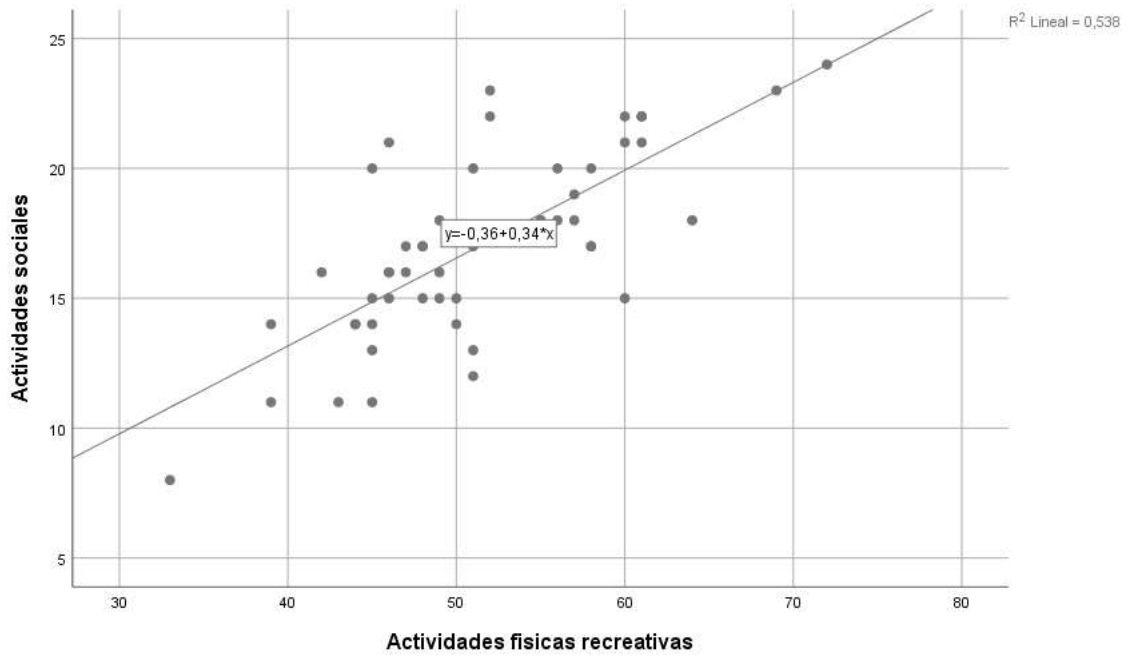
Actividades Físicas Recreativas y Actividades Sociales

		Correlaciones		
			Actividades físicas recreativas	Actividades sociales
Rho de Spearman	Actividades físicas recreativas	r	1,000	,717**
		Significancia bilat.	.	,000
		N	50	50
	Actividades sociales	r	,717**	1,000
		Significancia bilat.	,000	.
		N	50	50

Nota. Siendo la intensidad de la relación equivalente a 0.717 y la significancia estadística menor a 0.05; hace que se consienta la H_a y se deniegue la H_0 . Por consiguiente, se logra confirmar la existencia de una asociación de *nivel bueno* entre las variables de estudio.

Figura 13

Gráfico de dispersión de la Tabla 19



Hipótesis específica 3

H3: Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades lúdicas durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

H0: Las actividades físicas recreativas no están relacionadas significativamente con las actividades lúdicas durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Tabla 20

Actividades Físicas Recreativas y Actividades Lúdicas

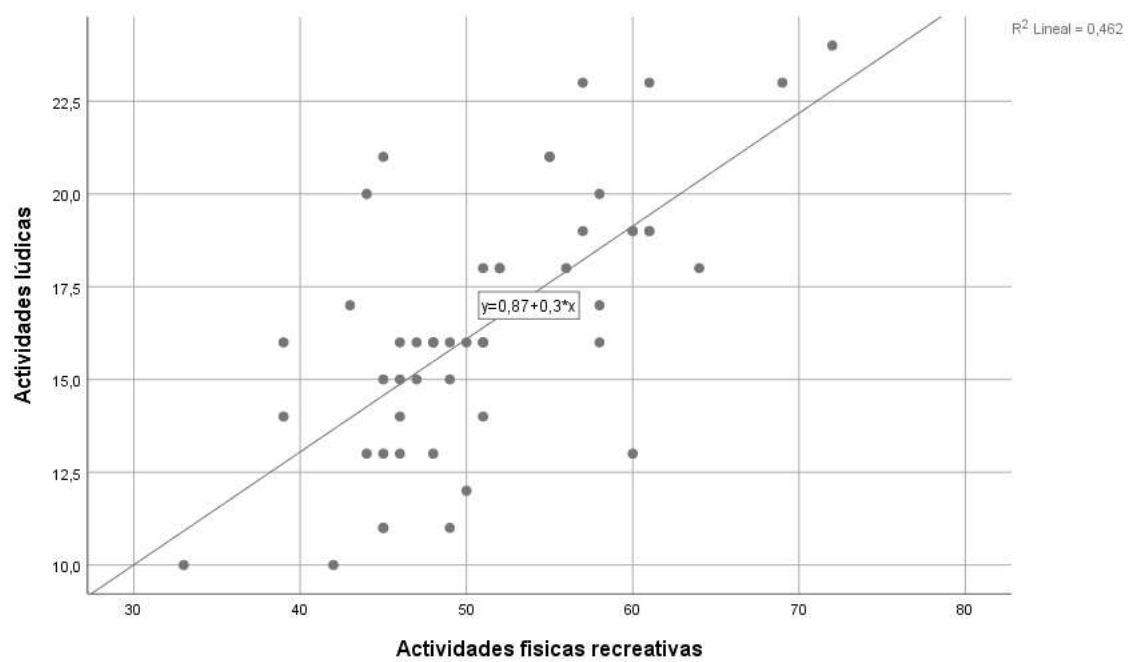
Correlaciones

			Actividades físicas recreativas	Actividades lúdicas
Rho de Spearman	Actividades físicas recreativas	r	1,000	,636**
		Significancia bilat.	.	,000
		N	50	50
	Actividades lúdicas	r	,636**	1,000
		Significancia bilat.	,000	.
		N	50	50

Nota. Siendo la intensidad de la relación equivalente a 0,636 y la significancia estadística menor a 0.05; hace que se consienta la Ha y se deniegue la Ho. Por consiguiente, se logra confirmar la existencia de una asociación de *nivel bueno* entre las variables de estudio.

Figura 14

Gráfico de dispersión de la Tabla 20



CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

El nivel de progreso de la formación integral de los estudiantes no sólo debe centrarse en el aprendizaje de las materias, sino también en la construcción de las condiciones psicobiológicas de los educandos. Es importante tener presente al cuerpo y a la mente como una unidad y un todo, asistiendo de manera pertinente a los estudiantes en todos sus aspectos mediante la práctica de la educación física a partir de las aulas escolares y el uso de estrategias que contribuyan al desarrollo de su motricidad, al proporcionarles múltiples beneficios que mejoraran la salud física como el desarrollo de su aprendizaje y habilidades blandas y los aspectos psicológicos y sociales, apoyándolos a su vez en sus espacios emocionales y socialmente significativos para que alcancen encarar con éxito las situaciones que se le presenten muy a menudo en su vida cotidiana. Por esto la Organización Mundial de la Salud sugirió destinar por lo menos 60 minutos de actividad física diaria en la escuela, a fin de que los menores y los jóvenes puedan mejorar sus competencias mecánicas cardíacas y respiratorias, las fibras musculares, la función ósea, los riesgos de salud, así como los niveles de estrés y la claridad mental.

En definitiva, la educación física como disciplina pedagógica abarca de una manera sistemática diversas perspectivas para ofrecer una educación integral que pasan también por la adopción de estrategias recreativas y lúdicas que ayuden a fomentar en los estudiantes el aprovechamiento de su tiempo libre mediante la práctica de actividades culturales, deportivas, físicas, al aire libre, los juegos educativos y las actividades en familia, entre otros. No olvidemos que el sexo y el

grupo etario se convierten en componentes determinantes cuando se tiene que proyectar la práctica de alguna actividad física o en base a los juegos lúdicos, el cual debe ser utilizado para el descanso, el entretenimiento y el desarrollo de intereses y talentos de los educandos, el cual no debe originar un estrés adicional, sino más bien placer.

Esta ha sido una importante oportunidad para tomar conocimiento de las diversas fuentes bibliográficas que contribuyeron en la profundización de nuestro tema de investigación, entre los cuales encontramos algunos antecedentes coincidentes con nuestra preocupación, entre los que podemos citar a Zapata A. (2016) que se ocupó de estudiar la ejecución de dinámicas recreacionales en el aprovechamiento de los momentos de descanso de los escolares conformantes de una Unidad Educativa en el Cantón de Latacunga; por su parte, Gavilina A. (2021) se abocó al estudio de los ejercicios físicos recreativos y su nivel de repercusión en la disposición mostrada por los alumnos bachilleres de la U.E. Juan Pablo II de la localidad de Ibarra; mientras que, Feijó K. (2015) a través de los alumnos/as se interesó por conocer la manera en que los moradores del barrio de Motupe, Loja hacen uso de las actividades recreativas durante su tiempo de ocio, fuera de sus obligaciones y ocupaciones habituales; a su vez, Montoya L. (2013) se ocupó del estudio de la recreación en el desenvolvimiento socioafectivo de niños de un jardín infantil, en Cundinamarca, Colombia; del mismo modo, López J. (2020) elaboró su tesis para indagar el comportamiento de los menores dependientes de la U.E. de Riobamba en sus niveles de actividad física; así también, Durán Y. Ledezma G. (2015) efectuaron un trabajo de investigación referente a la actividad lúdica y recreativa ejecutada por los niños de la escuela de Nuevo Sucre, de Majagual al momento de su hora libre; en tanto que, Contreras M. (2020) se ocupó de la

educación física recreativa en escolares de un plantel de educación secundaria de Tumbes; por su parte, Apaza J. y Huaranga D. (2023) les atrajo el estudio de la labor recreativa y los principios teóricos relacionados con la práctica del fútbol en los escolares de nivel secundario del Colegio José Reyes Luján de Azángaro; de manera similar, Sarmiento A. (2014) efectuó un trabajo investigativo sobre los efectos de los programas deportivos en el desempeño escolar de los educandos de un plantel educativo dependiente de la Municipalidad de Lebrija; finalmente, Paredes P. (2021) puso en marcha un programa integral alternativo relacionado con el desarrollo de acciones recreacionales orientadas al mejor manejo de los momentos de expansión o de holganza de los menores y jóvenes residentes en el asentamiento humano de cerro San Cosme, en el distrito de La Victoria. Finalmente, el análisis e interpretación de los datos recolectados como parte de esta investigación lograron confirmar nuestras propuestas.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Primera

Los resultados estadísticos recabados han podido corroborar la presencia de una asociación significativa de *nivel bueno* (0,744) entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.

Segunda

Las conclusiones obtenidas igualmente lograron convalidar la existencia de un vínculo significativo de *nivel bueno* (0,612) entre las actividades físicas recreativas y las actividades académicas dentro del uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes.

Tercera

A través del estudio desarrollado se ha logrado verificar de manera estadística la presencia de una relación significativa de *nivel bueno* (0,717) entre las actividades físicas recreativas y las actividades sociales dentro del uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes.

Cuarta

Del mismo modo, se ha logrado evidenciar la presencia de un vínculo significativo de *nivel bueno* (0,636) entre las actividades físicas recreativas y las actividades lúdicas dentro del uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes.

6.2. Recomendaciones

Primera

Desde el marco de alguna actividad educativa en el aula, se puede procurar mediante la práctica sistemática y participativa de los estudiantes, la generación de actividades físicas espontáneas, como juegos con sus pares o ejercicios en conjunto para el empleo sano del tiempo libre mediante la ejecución de proyectos recreativos basada en la dinámica de las relaciones interpersonales.

Segunda

La escuela debe de brindar a los estudiantes un conjunto de recursos culturales que le puedan proporcionar más ricas posibilidades de recreación, para el mejor aprovechamiento de su tiempo libre a través de la incorporación de hábitos socialmente aceptables.

Tercera

Propiciar la realización de actividades físicas recreativas sostenibles en el tiempo, tomando en consideración la disposición e impulso de los educandos, fortaleciendo su creatividad e imaginación que les permita aprender a tomar iniciativas para el buen uso de sus momentos de descanso.

Cuarta

Las actividades físicas recreativas tienen también que ser diseñadas en estrecha relación con el ambiente comunitario escolar, con la finalidad de fortalecer el estado de equilibrio psicológico, físico intelectual, de integración social y de salud de los estudiantes y la opcionalidad de libre elección de las actividades vinculadas con el manejo responsable de su tiempo libre.

REFERENCIAS

7.1. Fuentes Documentales

Apaza Ccaso Javier y Huaranca Livisi David W. (2023). *Actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundarias “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022*. (Tesis para optar el Título Profesional de Profesor). Azángaro, Puno: Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro.

Duran Molina Yaneth y Ledezma Bustamante Germán (2015). *Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del Centro Educativo de Nuevo Sucre*. (Trabajo de Grado). Majagual, Sucre, Colombia: Fundación Universitaria Los Libertadores.

Feijo Pineda Karina E. (2015). *Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los moradores del barrio de Motupe, Loja, Período 2014*. (Tesis de Licenciatura). Loja, Ecuador: Universidad Nacional de Loja.

Gavilima Vilatuña Álvaro A. (2021). *Práctica de actividades físico-recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021*. (Tesis de Maestría). Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.

- López Morocho Julio Ramiro (2020). *Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky*. (Trabajo de Titulación). Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Montoya Londoño Lady D. (2013). *Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte*. (Tesis de Licenciatura). Bogotá D.C.: Universidad Libre de Colombia.
- Paredes Sánchez Paul E. (2021). *Programa integral alternativo de disfrute del tiempo libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria*. (Tesis de Grado). Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Sarmiento Tirado Álvaro (2014). *Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander – Colombia*. (Tesis de Grado). Lima, Perú: Universidad Privada de Norbert Wiener.
- Zapata Calvopiña Ana B. (2016). *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio del Cantón Latacunga*. (Trabajo Final de Titulación). Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

7.2. Fuentes Bibliográficas

- Ávila Acosta Roberto (2001). *Metodología de la investigación*. Lima, Perú: Estudios y Ediciones R.A.

- Acosta Bautista Luis R. (2002). *La recreación una estrategia para el aprendizaje*. Colombia: Editorial Kinesis.
- Bolaño M. Tomás E. (1996). *Recreación y valores*. Armenia, Colombia
- Corral Dávalos Leonardo (2019). *Estadística y técnicas experimentales para la investigación biológica: con énfasis en agricultura*. Guayaquil, Ecuador: Publicaciones UPS, Editorial ABYA-YALA.
- Hernández – Sampieri Roberto y Mendoza T. C. Paulina (2019). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw – Hill.
- Ministerio de Educación (s/f). *Programa curricular de Educación Secundaria. Área de Educación Física*. Educación Básica Regular. Lima, Perú.
- Muñoz M., Olmos S., Hernández A., Calvo I., y González L. (2011). *Adolescencia y tiempo libre: análisis y propuestas educativas*. 1ra. Ed., Salamanca, España: Gráfica Cervantes S.A.

7.3. Fuentes Hemerográficas

- Álvarez del Palacio Eduardo (1994). *Las actividades físicas organizadas en la escuela*. En: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado N°19, Enero/abril 1994, pp.191-205. Dialnet.
- Claro Pedro (2023). *Importancia del ocio y el tiempo libre en los deportistas*. En: Revista Educación Física y Deportes. Vol.27, Núm.298, pp.247-252.
- Espinosa N. Rosero (2017). *Arbitraje deportivo: la experiencia del tribunal arbitral du sport*. En: Revista de Derecho Themis (71), 33-46, PUCP.

- Mateo Sánchez Jorge L. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. En: Revistas EFDeportes, Buenos Aires, Año 19, N°196, Setiembre de 2014.
- Meneses Montero Mauren y Monge Alvarado A. (1999). *Actividad Física y recreación*. En: Revista Costarricense de Salud Pública, vol.8, N°15.
- Muñoz M. J. (1993). *Pedagogía del ocio y cultura de masas en una época de cambio*. En: Revista Realidades Sociales N°22, Medellín, Colombia.
- Vargas Olarte Carlos E. (1982). *Actividades físicas recreativas*. En: Revista Educación Física y Deporte, Medellín 4(3) – Sept. – dic. 1982.

7.4. Fuentes electrónicas

- Arbitraje internacional Aceris Law LLC (2021). *Arbitraje deportivo: ciertas características únicas y el Tribunal de Arbitraje Deportivo (la CAS)*. Recuperado: 18-01-24 de: <https://www.international-arbitration-attorney.com/es/sports-arbitration-c.....>
- Ben Haym Yuval (2020). *¿Por qué es importante el tiempo libre para la salud física y mental?* Recuperado: 19-01-24 de: <https://franquicias.remax.cl/blog/por-que-es-tan-importante-el...>
- Divulgación Dinámica A.L. (2019). *Concepto de ocio y tiempo libre: definición y características*. Recuperado: 20-12-23 de: <https://divulgacióndinamica.es/concepto-de-ocio-y-tiempo-libre/>
- Editorial Equipo de Enciclopedia Significados (2023). *Actitud*. Recuperado: 02-02-24 de: <https://www.significados.com/actitud>

- EDUCALINGO (2024). *Esparcimiento*. Recuperado:28-01-24 de: <https://educalingo.com/es/dic-es/esparcimiento>>
- Euroinnova (2022). *Características y definición de ocio y tiempo libre*. Recuperado: 10-01-24 de: <https://euroinnova.mx/caracteristicas-y-definicion-de-ocio-y-tiempo-.....>
- Innova Schools (2023). *El papel de las actividades recreativas en el desarrollo infantil*. Recuperado: 12-12-23 de: <https://innovaschools.edu.mx/blog/los-beneficios-de-las-actividades-.....>
- Pérez P. Julián y Merino María (2022). *Tiempo libre – Qué es y concepto*. Recuperado: 12-12-23 de: <https://definicion.de/tiempo-libre/>
- Radilla Carlos de la O. (2022). *La recreación y sus múltiples beneficios*. Gaceta de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), México. Recuperado: 20-01-24 de: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-receación-y-sus-multiples-b....>
- RedKiwi (2024). *Definición de diversión*. Recuperado: 18-01-24 de: <https://redkiwiapp.com/es/english-guide/words/dioversion>
- Ruíz J. (2017). *Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes*. Recuperado: 15-01-24 de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301891>.
- Universidad Europea (2023). *Tipos de actividades recreativas y el porqué de su importancia*. Recuperado:20-11-23 de: <https://universidadeuropea.com/blog/actividades-físicas-recreativas/>

ANEXO 1

Tabla 21

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿En qué medida se relacionan las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. ¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. Identificar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y las actividades académicas durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Existe una relación significativa entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <p>1. Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades académicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p>	<p>Variable 1: Actividades físicas recreativas</p>
			<p align="center">DIMENSIONES / INDICADORES</p>
			<p>1. Recreación motriz Actividades físicas – actividades deportivas – habilidades recreativas.</p> <p>2. Recreación cultural Vinculación con actividades culturales – presencia de factores intelectuales – necesidades y preferencias de índole cultural.</p> <p>3. Recreación al aire libre Actividades relacionadas con el medio ambiente – comportamiento e interacción social – afectividad emocional.</p>
			<p>Variable 2: Uso adecuado del tiempo libre</p>
			<p align="center">DIMENSIONES / INDICADORES</p>
			<p>1. Actividades académicas Tiempo de lectura – participación en actividades culturales – actividades contextuales que rodean el aprendizaje.</p> <p>2. Actividades sociales Compromisos familiares – variedad de actividades sociales individuales o colectivas – diversión y descanso.</p>

<p>2. ¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las actividades sociales durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?</p> <p>3. ¿Qué relación existe entre las actividades físicas y las actividades lúdicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes?</p>	<p>2. Identificar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y las actividades sociales durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p> <p>3. Identificar la relación que existe entre las actividades físicas recreativas y las actividades lúdicas durante el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p>	<p>2. Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades sociales durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p> <p>3. Las actividades físicas recreativas están relacionadas significativamente con las actividades lúdicas durante el uso del tiempo libre de los estudiantes de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p>	<p>3. Actividades lúdicas Entretencimientos – ocio – descanso activo.</p> <p style="text-align: center;"><u>METODOLOGÍA</u></p> <p>Método de investigación: Hipotético deductivo Enfoque: Cuantitativo Tipo de estudio: Sustantivo descriptivo Nivel: Correlacional Diseño: Ex post facto - transeccional Técnica de investigación: Encuesta Instrumento: Cuestionario Muestra de estudio: Probabilística, aleatoria simple conformada por 46 estudiantes del 1ro. al 5to. grado de la I.E. N°33332 de Huamalíes.</p>
--	--	--	---

ANEXO 2
CUESTIONARIO

DATOS GENERALES:

Institución Educativa: 33332

Localización: Huamalíes, Huánuco

Participantes de la encuesta: estudiantes del 1er. al 5to. Grado de EBR.

Responsable de la encuesta: Katherin Cintya Moya Vidal

OBJETIVO:

Conocer la opinión de los estudiantes sobre aquellas cuestiones que tienen relación entre las actividades físicas recreativas y el uso adecuado del tiempo libre.

INSTRUCCIONES:

Estimado(a) estudiante, te pedimos leer atentamente el siguiente cuestionario y responder marcando con un aspa (X) la categoría que consideres conveniente de acuerdo con la escala de valoración correspondiente.

N°	ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS	4	3	2	1
01	¿A menudo realizas actividades físicas como distracción?				
02	¿Utilizas oportunamente la respiración y relajación en la práctica de tus actividades físicas?				
03	¿Buscas oportunidades para experimentar algunas técnicas del arbitraje deportivo?				
04	¿Fuera del horario escolar frecuentemente participas en actividades deportivas?				
05	¿Gracias al desarrollo de tus habilidades motrices y creativas puedes actuar en situaciones y contextos diversos?				
06	¿Aprender una actividad física recreativa te hace sentir realmente bien?				

07	¿Eres capaz de realizar movimientos corporales simples de manera coordinada?				
08	¿Disfrutas de la práctica de los diversos juegos tradicionales de tu comunidad?				
09	¿Demuestras buena disposición para participar en actividades de naturaleza rítmico expresivas?				
10	¿Uno de los motivos para realizar ejercicios frecuentemente es el de llevar una vida saludable?				
11	¿Normalmente sabes gestionar tu tiempo demostrando persistencia para el logro de tus metas?				
12	¿Te sientes capaz de reconocer y realizar secuencias de movimiento siguiendo ritmos diferentes?				
13	¿Te organizas en grupo para realizar caminatas y explorar tu medio natural?				
14	¿Ocasionalmente participas de las actividades físicas en ambientes naturales?				
15	¿Te consideras una persona floja para hacer ejercicios físicos?				
16	¿Durante tus actividades académicas demuestras solidaridad, respeto y aceptas las diferencias con tus compañeros?				
17	¿Tienes por costumbre persistir en el intento para alcanzar un objetivo a pesar de los obstáculos?				
18	¿Disfrutas haciendo ejercicios controlando tus emociones y actuando de manera positiva?				
N°	USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE	4	3	2	1
19	¿Consideras que la práctica de tus actividades físicas y recreativas mejoran tu actitud y estado de ánimo?				
20	¿En tu tiempo libre tienes preferencia por la práctica de la lectura?				
21	¿Te gusta ir a los museos, exposiciones?				
22	¿Participas activamente de los trabajos de voluntariado o de obras benéficas?				
23	¿Haces uso de tu celular y/o computadora con bastante frecuencia?				

24	¿Logras planificar con anterioridad las actividades que vas a desarrollar en tu tiempo libre?				
25	¿Participas activamente disfrutando de las tradiciones familiares de tus padres?				
26	¿Concuerdas en aseverar que, usualmente le dedicas más tiempo a conversar con los miembros de tu familia o de tu barrio?				
27	¿Usualmente dedicas más de una hora diaria a las actividades de tiempo libre?				
28	¿Participas de juegos de mesa, videojuegos o juegos de rol en tu momento de descanso?				
29	¿Tienes por costumbre realizar algunos viajes cortos durante los fines de semana?				
30	¿Prefieres pasar tu tiempo libre solo y no acompañado?				
31	¿Durante la semana la mayoría del tiempo libre lo dedicaste a realizar algunas actividades que suponen poco esfuerzo físico?				
32	¿Desarrollas algunas actividades deportivas recreativas con ánimo de divertirte e integrarte con los demás?				
33	¿En algún momento participaste como árbitro de una práctica o competencia deportiva?				
34	¿Reconoces que sabes realmente aprovechar tu tiempo?				
35	¿Es verdad que, te resulta insuficiente el número de horas libres de la semana que tienes para tu descanso?				
36	¿Sueles dedicar tú tiempo libre a hobbies creativos como pintar, escribir o tocar un instrumento?				

ESCALA DE VALORACIÓN:

4 = Casi siempre

2 = A menudo

3 = En ocasiones

1 = Nunca, casi nunca

ANEXO 3

Tabla 22

Datos Estadísticos

N	Actividades físicas recreativas																		Uso adecuado del tiempo libre																											
	Recreación motriz						Recreación cultural						Recreación al aire libre						ST1	V1	Actividades académicas					Actividades sociales					ST1	V1														
	1	2	3	4	5	6	S1	7	8	9	10	11	12	S2	13	14	15	16			17	18	S3	1	2	3	4	5	6	S1			7	8	9	10	11	12	S2	13	14	15	16	17	18	S3
1	3	2	3	3	2	3	16	2	4	2	3	2	3	16	3	4	4	3	3	2	19	51	Moderado	3	2	1	3	2	4	15	3	3	2	1	3	1	13	2	3	3	3	2	3	16	44	Moderado
2	4	3	4	4	2	4	21	4	4	4	3	4	1	20	3	4	1	4	1	4	17	58	Alto	4	4	4	4	4	4	24	3	4	3	1	2	4	17	4	3	4	1	4	4	20	61	Alto
3	3	1	2	1	4	3	14	2	4	2	4	2	1	15	4	2	1	4	1	2	14	43	Moderado	2	4	3	4	2	3	18	1	3	2	1	3	1	11	3	2	3	1	4	4	17	46	Moderado
4	3	1	1	4	3	1	13	4	3	2	1	2	3	15	2	3	2	3	4	2	16	44	Moderado	3	2	4	2	3	2	16	1	3	4	1	3	2	14	4	2	3	4	4	3	20	50	Moderado
5	3	1	1	3	2	1	11	4	1	1	1	1	3	11	2	3	1	1	1	3	11	33	Bajo	1	2	1	1	1	1	7	1	1	1	1	2	2	8	1	2	3	2	1	1	10	25	Bajo
6	4	3	4	3	1	3	18	4	4	3	3	4	2	20	4	3	3	2	4	4	20	58	Alto	4	3	1	1	4	3	16	4	3	4	2	3	4	20	2	3	1	3	4	3	16	52	Moderado
7	4	3	4	4	3	4	22	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	4	23	69	Alto	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	23	4	4	3	4	4	4	23	70	Alto
8	4	4	2	3	4	3	20	3	2	3	1	3	2	14	3	2	2	3	3	4	17	51	Moderado	3	2	1	3	4	4	17	1	2	3	3	2	1	12	3	3	1	3	4	4	18	47	Moderado
9	4	3	4	4	2	4	21	4	1	4	4	4	2	19	3	4	1	3	2	4	17	57	Alto	3	1	4	2	3	4	17	3	4	3	3	2	3	18	4	4	4	4	4	3	23	58	Alto
10	2	2	1	4	3	2	14	3	1	3	4	3	3	17	2	1	4	3	3	2	15	46	Moderado	3	1	2	1	3	2	12	3	3	4	4	3	4	21	3	4	3	1	1	1	13	46	Moderado
11	4	4	2	4	4	3	21	3	2	4	4	3	3	19	4	4	1	3	4	4	20	60	Alto	4	2	3	2	4	3	18	2	2	3	4	1	3	15	2	2	1	4	3	1	13	46	Moderado
12	3	2	1	4	3	2	15	4	3	2	4	3	3	19	2	1	4	3	3	4	17	51	Moderado	3	1	1	1	4	2	12	4	3	2	4	3	4	20	3	4	2	4	2	1	16	48	Moderado
13	3	2	3	3	2	2	15	3	4	3	2	3	2	17	1	2	3	2	3	2	13	45	Moderado	3	4	4	4	4	3	22	4	3	4	2	4	3	20	4	3	4	2	4	4	21	63	Alto
14	4	3	4	3	1	4	19	3	4	4	4	3	4	22	3	4	3	2	1	2	15	56	Alto	4	2	1	3	4	3	17	2	4	3	2	3	4	18	3	3	1	4	3	4	18	53	Moderado
15	4	4	3	4	4	4	23	4	3	2	3	4	4	20	4	4	2	3	4	4	21	64	Alto	4	2	3	4	4	4	21	3	4	2	4	1	4	18	3	4	2	3	2	4	18	57	Alto
16	3	2	3	3	2	2	15	3	4	2	4	3	3	19	2	3	4	2	3	4	18	52	Moderado	4	4	4	3	4	3	22	4	4	3	4	4	4	23	3	3	2	4	2	4	18	63	Alto
17	3	2	3	3	2	2	15	3	4	2	4	3	3	19	2	3	4	2	3	4	18	52	Moderado	4	4	4	4	3	4	23	3	4	3	4	4	4	22	3	3	2	4	2	4	18	63	Alto
18	2	3	4	3	1	3	16	4	2	3	4	2	1	16	3	4	1	4	3	2	17	49	Moderado	2	4	1	3	3	2	15	3	4	3	2	4	2	18	1	2	4	3	1	4	15	48	Moderado
19	3	3	2	1	3	3	15	3	4	2	4	1	4	18	4	4	1	3	4	1	17	50	Moderado	4	1	1	1	3	4	14	2	3	1	3	2	3	14	1	3	4	2	1	1	12	40	Moderado
20	4	3	2	3	2	3	17	3	4	3	4	3	3	20	2	2	1	2	4	3	14	51	Moderado	2	1	4	2	3	1	13	4	3	4	2	1	3	17	1	2	4	2	4	1	14	44	Moderado
21	4	3	4	2	3	4	20	3	4	2	4	3	2	18	3	4	3	2	3	4	19	57	Alto	4	3	3	4	4	3	21	4	3	2	3	4	3	19	2	3	4	3	4	3	19	59	Alto
22	4	2	4	2	4	4	20	2	1	2	4	2	4	15	1	3	1	3	4	1	13	48	Moderado	3	1	3	1	4	2	14	4	2	4	1	3	1	15	3	1	4	2	4	2	16	45	Moderado
23	4	4	3	1	4	4	20	4	1	1	4	3	2	15	1	4	1	4	1	4	15	50	Moderado	1	4	1	1	2	3	12	3	4	2	1	3	2	15	3	2	4	3	2	2	16	43	Moderado
24	2	3	1	2	3	4	15	3	3	2	2	2	3	15	1	3	3	4	2	3	16	46	Moderado	4	3	2	1	2	3	15	4	3	2	1	3	3	16	2	4	1	4	2	1	14	45	Moderado
25	3	2	3	2	1	3	14	3	1	3	4	3	3	17	1	3	1	4	1	4	14	45	Moderado	4	4	3	2	1	3	17	3	4	1	1	1	1	11	2	2	1	1	3	2	11	39	Moderado
26	3	4	1	4	2	3	17	1	4	2	2	2	1	12	2	4	1	3	2	3	15	44	Moderado	2	3	1	2	4	2	14	4	2	2	2	1	3	14	2	3	1	2	3	2	13	41	Moderado
27	3	3		2	2	2	12	3	3	2	3	1	3	15	3	2	2	4	3	4	18	45	Moderado	4	2	1	3	3	2	15	3	2	2	2	3	2	14	2	3	1	2	2	1	11	40	Moderado
28	4	2	3	1	3	4	17	2	1	3	4	3	4	17	3	2	1	3	2	4	15	49	Moderado	3	2	1	3	2	3	14	4	2	4	1	1	4	16	3	4	2	3	2	2	16	46	Moderado
29	2	1	1	3	2	4	13	3	3	2	4	3	2	17	2	2	1	4	3	4	16	46	Moderado	4	2	1	1	1	3	12	2	4	3	4	2	1	16	2	4	1	3	2	3	15	43	Moderado
30	2	1	1	3	3	4	14	2	1	1	2	2	2	10	3	2	1	4	3	2	15	39	Moderado	4	4	1	1	3	2	15	3	2	3	1	1	4	14	4	3	1	3	2	3	16	45	Moderado
31	3	4	1	4	3	3	18	1	4	2	2	2	1	12	2	4	1	3	2	3	15	45	Moderado	2	3	1	2	4	2	14	4	2	2	3	1	3	15	2	3	1	2	3	2	13	42	Moderado
32	3	2	4	1	3	3	16	1	3	2	1	4	3	14	1	3	2	4	3	3	16	46	Moderado	3	1	4	3	2	2	15	4	1	3	2	2	3	15	3	3	1	3	2	4	16	46	Moderado
33	3	3	1	4	3	4	18	4	3	3	3	4	4	21	4	4	3	4	4	3	22	61	Alto	4	3	3	3	2	4	19	4	4	2	4	4	4	22	2	4	3	2	4	4	19	60	Alto
34	2	3	1	2	2	3	13	1	3	1	2	3	3	13	4	2	1	4	3	2	16	42	Moderado	3	1	1	1	2	2	10	4	3	2	2	2	3	16	1	2	1	1	2	3	10	36	Moderado
35	3	3	1	1	3	2	13	4	3	3	2	2	2	16	2	3	3	3	4	3	18	47	Moderado	3	2	2	2	3	2	14	3	1	4	1	3	4	16	2	3	2	2	3	3	15	45	Moderado

36	3	4	1	1	3	4	16	3	2	2	3	2	3	15	2	3	1	3	4	4	17	48	Moderado	4	2	1	1	1	4	13	1	4	3	1	4	4	17	1	1	2	4	1	4	13	43	Moderado
37	2	3	1	3	1	2	12	3	4	2	3	2	3	17	4	2	3	2	4	3	18	47	Moderado	2	3	1	4	4	2	16	4	2	3	4	3	1	17	4	3	1	4	1	3	16	49	Moderado
38	3	2	3	4	3	4	19	3	2	4	4	2	3	18	4	3	3	4	3	4	21	58	Alto	4	3	2	1	4	3	17	3	4	3	4	2	1	17	3	4	1	4	3	2	17	51	Moderado
39	3	4	4	4	3	4	22	3	2	2	3	2	3	15	2	4	1	3	4	4	18	55	Alto	3	4	2	3	1	3	16	4	2	3	4	3	2	18	4	4	4	2	3	4	21	55	Alto
40	3	4	4	4	3	4	22	3	2	2	3	2	3	15	2	4	1	3	4	4	18	55	Alto	3	4	2	3	1	3	16	4	2	3	4	3	2	18	4	4	4	2	3	4	21	55	Alto
41	3	2	3	3	4	3	18	2	3	3	2	2	3	15	2	1	1	3	3	2	12	45	Moderado	3	2	1	2	3	3	14	2	3	2	3	2	1	13	2	3	2	3	3	2	15	42	Moderado
42	2	3	2	3	2	4	16	3	3	2	4	3	3	18	3	3	2	3	2	2	15	49	Moderado	3	3	2	2	3	2	15	3	2	2	2	3	3	15	2	2	1	2	2	2	11	41	Moderado
43	4	3	4	2	4	4	21	3	3	4	2	4	3	19	4	3	4	2	4	3	20	60	Alto	4	3	2	4	4	4	21	3	4	3	4	4	4	22	3	4	2	4	2	4	19	62	Alto
44	3	4	3	3	2	4	19	3	4	3	2	3	4	19	4	3	1	3	4	3	18	56	Alto	3	2	2	3	4	3	17	4	3	4	2	4	3	20	3	3	1	4	3	3	17	54	Alto
45	2	2	1	3	3	2	13	3	2	2	3	2	1	13	2	2	1	3	3	2	13	39	Moderado	2	3	1	2	2	4	14	2	2	2	1	1	3	11	2	3	1	2	2	4	14	39	Moderado
46	4	3	4	2	4	4	21	3	3	4	2	4	3	19	4	2	4	3	4	3	20	60	Alto	4	2	4	3	4	3	20	2	4	4	4	3	4	21	3	4	2	4	2	4	19	60	Alto
47	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	72	Alto	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	72	Alto
48	4	3	4	3	4	4	22	4	4	4	4	3	3	22	3	3	3	2	3	3	17	61	Alto	3	3	2	2	1	4	15	4	3	3	4	4	3	21	3	4	3	3	3	3	19	55	Alto
49	2	1	1	4	1	4	13	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	61	Alto	3	4	3	4	4	3	21	3	3	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	3	23	66	Alto
50	3	2	1	3	3	2	14	3	1	3	3	2	3	15	4	4	2	4	1	4	19	48	Moderado	2	3	1	2	4	2	14	3	2	3	3	4	2	17	3	2	1	4	2	4	16	47	Moderado

ANEXO 4

Tabla 23

Rangos de Alfa de Cronbach

CATEGORIAS DEL INSTRUMENTO	CONSISTENCIA INTERNA
0.81 a 1.00	Muy alta
0.61 a 0.80	Alta
0.41 a 0.60	Moderada
0.21 a 0.40	Baja
0.01 a 0.20	Muy baja

Nota. Se tomó como fuente a Ruíz C. (2002).

ANEXO 5

Tabla 24

Escala Para Hallar la Correlación de Spearman

RANGO	CORRELACIÓN
0.80 a 1.00	Muy buena
0.60 a 0.79	Buena
0.40 a 0.59	Moderada
0.20 a 0.39	Baja correlación
0.00 a 0.19	Muy baja correlación

Nota. Se tomó como fuente a Supo J. y Zacarías H. (2020).

JURADO EVALUADOR

Dra. ANTONIA SUSANIBAR GONZALES

PRESIDENTE

Dr. JAVIER IVAN SANCHEZ NEYRA

SECRETARIO

Dr. PAUL REMY RIOS MACEDO

VOCAL

Dra. LIDIA ALANYA SACCSA

ASESOR