

Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria

Physical Recreation and life quality in student athletes from a university extension perspective

Olga Lidia García Velazco^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-3405-5726>

¹ Inder Provincial de Villa Clara. Eide Provincial "Héctor Ruiz Pérez". Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: olgalidiag64@nauta.cu

RESUMEN

Fundamento: la promoción de salud es importante para la calidad de vida y debe ser aplicada de manera consciente por todos los profesionales, incluyendo los de cultura física y deporte por su incidencia en el rendimiento de los estudiantes atletas, pero requiere perfeccionarse desde el accionar educativo.

Objetivo: valorar el resultado de la aplicación de actividades de recreación física educativa para elevar la calidad de vida de los estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria.

Métodos: se realizó una investigación de desarrollo en la Eide Provincial “Héctor Ruiz Pérez” en Santa Clara, Villa Clara, durante los cursos 2017-2018 y 2018-2019. Se emplearon métodos teóricos: analítico-sintético e inductivo-deductivo; y empíricos: observación, análisis documental, el preexperimento, la técnica participativa tormenta de ideas y el criterio de especialistas para la valoración de las actividades.

Resultados: el diagnóstico demostró predominio de valoraciones regular y mal en cuanto a las actividades de recreación física realizadas, su orientación, dominio por los docentes, interés por incluirlas en los diferentes procesos y poca preparación para promocionar salud a través de ellas. Fueron diseñadas otras con fines educativos en las que, después de aplicadas, prevalecieron valoraciones de bien en su mayoría y pocas de regular, lo cual demostró su efectividad.

Conclusiones: se valoró como adecuada la aplicación de las actividades de recreación física educativa, al favorecer el conocimiento de contenidos relacionados con la promoción de salud, lo cual influye en el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes atletas, desde una perspectiva de extensión universitaria.

DeCS: promoción de salud; calidad de vida; recreación; educación médica.

ABSTRACT

Background: health promotion is important for life quality, it must be consciously applied by all professionals, including those of physical culture and sport because of its impact on the performance of student athletes, but it needs to be perfected by the educational action

Objective: to assess the result of the implementation of educational physical recreation activities to raise life quality of student athletes from a university extension perspective.

Methods: a development investigation was carried out in “Héctor Ruiz Pérez” Sports school in Villa Clara province, during the 2017-2018 and 2018-2019 academic years. Theoretical methods were used: analytical-synthetic and inductive-deductive; and empirical ones: observation, documentary analysis, pre-experiment, brainstorming participatory technique and the criteria of specialists for the evaluation of activities.

Results: the diagnosis showed a predominance of so-so and poor marks regarding the activities carried out, their orientation, mastery by teachers, interest in including them in the different processes and little preparation to promote health through them. After their implementation, the assessment instrument showed that most of the activities got good marks and few of them got so-so, which proved its effectiveness.

Conclusions: the application of educational physical recreation activities was valued as adequate, by favoring the knowledge of contents related to health promotion, which influences the improvement of life quality of student athletes, from a university extension perspective.

MeSH: health promotion; quality of life; recreation; education, medical.

Recibido: 10/01/2020

Aprobado: 03/02/2020

INTRODUCCIÓN

La extensión universitaria como función es la más generalizada corriente del pensamiento en cuanto a la misión social de la universidad, apunta hacia preservar y desarrollar la cultura, como necesidad intrínseca de la sociedad e influye en una interacción creadora entre las universidades y la vida del país; sus principales acciones son el trabajo sociocultural comunitario y el programa de promoción de hábitos saludables.^(1,2)

La concepción de la salud ha variado desde tiempos remotos y siempre ha estado íntimamente ligada al proceso de la enfermedad; sin embargo desde hace ya algún tiempo la OMS⁽³⁾ la define como: "... un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"; mientras Martínez Abreu et al.⁽⁴⁾ se

Santa Clara ene.-mar.

refieren a la calidad de vida como la satisfacción existencial individual y colectiva del ser humano, entre él y el entorno en que se desenvuelve, aparte de la percepción del logro de metas, la autoimagen y la actitud hacia la vida.

A consideración de la autora, el bienestar físico es una tarea personal, su logro es el resultado del conocimiento de uno mismo, la autodisciplina y las habilidades internas mediante los cuales cada persona regula sus acciones, incluyendo el régimen alimenticio y la actividad sexual.

La promoción de salud se convierte en una estrategia que pretende enfrentar los desafíos de reducir la inequidad, incrementar la prevención y fortalecer la capacidad de las personas para hacer frente a sus problemas. Constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.⁽⁵⁾

La recreación es definida por Sosa⁽⁶⁾ como: "Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresado en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio ambiente, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida, estimulando el protagonismo del sujeto".

Desde el punto de vista técnico-operativo la recreación es, según Pérez:⁽⁷⁾ "... la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso, en las cuales puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional,

artístico-cultural, deportivo y social, por lo tanto, la recreación está ligada a la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura general de las personas”.

El conocimiento referente a la promoción de salud y la calidad de vida de los individuos es importante para todos los profesionales, incluyendo los de cultura física y deporte, a partir de lo cual se diseñaron y aplicaron actividades físico-recreativas con enfoque educativo para contribuir a la calidad de vida del estudiante atleta, y que pueda ser desarrollado por estos profesionales desde la perspectiva de la extensión universitaria, que se lleva a la práctica desde el vínculo de la Eide “Héctor Ruiz Pérez” en Villa Clara y el proyecto Recreación física educativa: una alternativa para la comunidad de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.

En la presente investigación se plantea como objetivo: valorar el resultado de la aplicación de actividades de recreación física educativa para elevar la calidad de vida de los estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria.

MÉTODOS

Como parte de las acciones de extensión universitaria desarrolladas se llevó a la práctica una investigación de desarrollo en la Eide “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, en los cursos 2017-2018 y 2018-2019. El universo de estudio estuvo conformado por 126 estudiantes atletas de la educación primaria, y la muestra intencional de 80 albergados en el centro, y 19 profesionales: 8 maestros primarios y 11 asistentes de trabajo educativo.

Se utilizaron los siguientes métodos:

Del nivel teórico:

Santa Clara ene.-mar.

Analítico-sintético: para arribar a conclusiones desde el diagnóstico definiendo y fundamentando el problema para abordar los contenidos de la recreación física y la calidad de vida.

Inductivo-deductivo: se utilizó para realizar un estudio objetivo de la situación existente, relacionada con la limitación de actividades físico-recreativas educativas que se les ofrecen a estudiantes-atletas y que influyen en el mejoramiento de su calidad de vida.

De nivel empírico:

La observación: se realizó a las actividades educativas que realizan maestros y asistentes de trabajo educativo dirigidas a los estudiantes atletas de la educación primaria, con el fin de conocer si se orientan actividades dirigidas a la promoción de salud y el mejoramiento de su calidad de vida y determinar las limitaciones que existen en correspondencia con el tema. Para su aplicación se tuvieron en cuenta las siguientes dimensiones:

1. Se realizan actividades de promoción de salud de forma sistemática, dirigida a los estudiantes atletas.
2. En ellas se orientan actividades educativas vinculadas a la promoción de salud.
3. Se evidencia dominio del conocimiento sobre hábitos de salud inherentes al estudiante atleta: lo higiénico-sanitario, el sueño-descanso y la nutrición.
4. Se muestra interés por incluir en las actividades temas de promoción de salud y calidad de vida.
5. Se evidencia preparación para impartir temas de promoción de salud y calidad de vida.

La escala de valoración establecida fue de bien, regular y mal en dependencia de si se cumplían o no las dimensiones determinadas.

Revisión documental: se revisaron las indicaciones del presidente del Inder para el curso escolar, fortalecimiento de la recreación sana como calidad de vida de los estudiantes-atletas y trabajadores en las Escuelas del Sistema de Enseñanza Deportiva, y XXXI

Santa Clara ene.-mar.

Seminario Nacional de Preparación del Curso escolar 2019–2020, con el objetivo de conocer si existen orientaciones en relación a la promoción de salud y la calidad de vida en este tipo de centro de enseñanza deportiva.⁽⁸⁾

Tormenta de ideas: intercambio de ideas con los estudiantes atletas para conocer sus gustos y preferencias recreativas, así como las actividades que contribuyen y se asocian con su estado de bienestar en cuanto a la promoción de salud, en los aspectos higiénico-sanitarios, sueño-descanso y nutrición, de influencia en su desarrollo biosocial.

1ra idea: durante mi descanso me gustaría participar en actividades tales como...

2da idea: cuidar mi salud como atleta me ayuda a...

3ra idea: las actividades realizadas permitieron tener conocimiento sobre...

En la presente investigación se triangularon los métodos: observación y la técnica participativa tormenta de ideas, con el fin de obtener datos referentes a la realización de actividades físico-recreativas educativas con los estudiantes atletas.

Criterio de especialistas: para la valoración de las actividades físico-recreativas educativas y su contribución a la calidad de vida de los estudiantes atletas se solicitó el criterio de 10 especialistas, los cuales en su desempeño poseen como promedio más de 17 años de experiencia, 6 de ellos ostentan el título de másteres en ciencias pedagógicas y el resto son licenciados en cultura física. Se determinaron los siguientes indicadores:

1. Necesidad de la aplicación de las actividades.
2. Factibilidad de su puesta en práctica.
3. Si contribuyen a la promoción de salud y la calidad de vida de los estudiantes atletas.
4. Utilidad de las actividades diseñadas, si responden al desconocimiento que tienen los estudiantes atletas sobre la importancia de los hábitos higiénico-sanitarios, sueño-descanso y nutrición, y si tienen influencia en la compensación en relación con las cargas recibidas en la unidad de entrenamiento.

5. Valor científico-pedagógico: si los resultados obtenidos están en correspondencia con la metodología, organización, comunicación adecuada según las características del grupo etario que se investiga, así como el rigor científico y actualización del proceso investigativo.

Escala para la valoración de las actividades físico-recreativas educativas.

1. Significa que le concede un valor muy adecuado.
2. Significa que se concede un valor adecuado.
3. Significa que se le concede un valor poco adecuado.
4. Significa que no adecuado.

El preexperimento pedagógico: se aplicó a partir del pretest con el objetivo de realizar la comparación de los resultados de las observaciones iniciales como parte del diagnóstico a las actividades que realizan maestros y asistentes de trabajo educativo con relación a la promoción de salud y calidad de vida, dirigidas a los estudiantes atletas; y en el postest, en el análisis de los resultados de la observación de las actividades diseñadas, donde se tuvieron en cuenta los gustos y preferencia de los estudiantes atletas, y se incluyeron temas de promoción de salud y calidad de vida.

La selección de las actividades se realizó en trabajo en equipo integrado por la investigadora, maestros y asistentes de trabajo educativo, a partir de las propuestas por los estudiantes atletas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el proceso investigativo y durante el diagnóstico, se realizaron 8 observaciones de actividades relacionadas con la recreación física y la promoción de salud realizadas por los maestros primarios y asistentes educativas:

Santa Clara ene.-mar.

Dimensión 1: si se realizan actividades de promoción de salud de forma sistemática, dirigida a los estudiantes atletas, evaluada de bien 1 (12,5 %), regular 5, (62,5 %) y 2 mal, (25 %).

Dimensión 2: orientación de actividades educativas vinculadas a la promoción de salud, fueron evaluadas de bien 2, (25 %), regular 5, (62,5 %), y mal 1, (12,5 %).

Dimensión 3: dominio de conocimientos sobre hábitos de salud inherentes al estudiante atleta: lo higiénico-sanitario, el sueño-descanso y la nutrición, evaluada de bien 1, (12,5 %), regular 4, (50 %) y mal 3, (37,5 %).

Dimensión 4: interés por incluir en las actividades temas de promoción de salud y calidad de vida, 2 se evalúan de bien, (25 %), regular 5 (62,5 %) y 1 mal (12,5 %).

Dimensión 5: se evidencia preparación para impartir temas de promoción de salud y calidad de vida, fueron evaluadas de bien 2 (25 %), regular 4, (50 %) y 2 mal, (25 %).

En opinión de la autora estos resultados son insuficientes si se tiene en cuenta el predominio de dimensiones evaluadas de regular y mal.

En el estudio documental se constató que existen orientaciones para la promoción de salud y la calidad de vida para este tipo de centro de la enseñanza deportiva en los textos revisados.

A partir de la aplicación de la técnica participativa, tormenta de ideas, se conoció lo siguiente:

1ra idea. Seleccionaron como actividades de su preferencia:

- Juegos de mesas: damas, parchís, ajedrez y rompecabezas.
- Juegos tradicionales: las bolas, bailar trompo y yaquis.
- Juegos físico-recreativos: A jugar, las frutas y el pescador.

- Participar en actividades en la ludoteca de la residencia estudiantil.

2da idea: cuidar mi salud como atleta me ayuda a...

- Rendir más en el entrenamiento.
- Mantener la higiene del cuerpo.
- Conocer de la necesidad del descanso y el sueño para la recuperación del organismo.

3ra idea: las actividades realizadas permitieron tener conocimiento sobre:

- La importancia de la alimentación.
- La necesidad de tomar agua.
- Cuidar y mantener la higiene personal.
- Respetar y cumplir los horarios de sueño y descanso.

La autora coincide con Barbosa et al.⁽⁹⁾ quienes consideran que se pueden distinguir como modalidades diferentes, las actividades necesarias para el mantenimiento de la vida, y aquellas cuyo objetivo es divertirse, socializar, mejorar la salud o la forma física, e incluso competir.

La recreación a través del juego abre ventanas para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje de la convivencia a favor de la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad; ofrece múltiples oportunidades para aprender a compartir, proceder de acuerdo con las normas, valorar el hecho de participar, disfrutar los triunfos y aprender las lecciones que encierran las derrotas, tanto como el deporte. Pero, ante todo, permite descubrir las bondades y exigencias del trabajo en equipo que conduce a crecer juntos y a lograr metas comunes. Ambos, recreación y deporte, constituyen una fuerza importante para el desarrollo del individuo a plenitud el cual se enriquece y profundiza su concepción sobre el mundo.⁽¹⁰⁾

Santa Clara ene.-mar.

La autora de esta investigación coincide con las valoraciones de los docentes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador,⁽¹¹⁾ quienes sostienen que las actividades físicas, el deporte y la recreación son formas de vida de las cuales hay que aprender, no solamente de sí mismo, sino de las demás personas afines a estas actividades. Su realización permite tener vitalidad y energías suficientes para desarrollarse en la sociedad de una forma segura.

Una combinación de estímulo físico, mental y social puede ser la mejor medicina para una vida saludable. El ejercicio también beneficia el cerebro porque incrementa la circulación sanguínea, igualmente mejora la condición física y mental. La relación existente entre actividad física y recreación con calidad de vida y salud de las personas son indiscutibles y se han demostrado sus beneficios durante el decursar del universo.⁽¹²⁾

Descripción de las actividades

Fundamentación: se justifica a partir de la necesidad que existe en la Eide "Héctor Ruiz Pérez" en Villa Clara, por las limitaciones e insuficiencias diagnosticadas en cuanto a la labor educativa referente a los temas de promoción de salud, específicamente para fomentar hábitos higiénico-sanitarios en los estudiantes atletas, lo cual influye en su calidad de vida escolar y el entorno comunitario donde residen.

Objetivo: educar en los estudiantes atletas hábitos de salud higiénico-sanitarios para elevar su calidad de vida, desde una perspectiva de extensión universitaria.

Dirigidas a estudiantes atletas de la Eide "Héctor Ruiz Pérez" Villa Clara.

Actividades diseñadas:

- Juegos recreativos: el pescador y las frutas. (Se relacionan con la alimentación y la dieta y la hidratación corporal sistemática orientada para cada deporte).

Santa Clara ene.-mar.

- A jugar: donde las baterías de juegos se integran a preguntas y respuestas relacionadas con la salud bucal, la higiene personal, la vestimenta, el sueño y la hidratación, etc.
- La ludoteca escolar, espacio donde se incluyen charlas de promoción de salud sobre determinados temas.
- Festival de juegos de mesa y de juegos tradicionales con actividades que no exigen un trabajo físico intenso y propician estados de recuperación y descanso.

Forma de proceder:

Las actividades se realizarán de forma sistemática estimulando la participación de los atletas, para que voluntariamente las asuman como sana recreación, a la vez que, mediadas por las asistentes educativas y los maestros, se aprovechen estos espacios para ir induciendo los conocimientos acerca de los beneficios de una alimentación balanceada y la hidratación corporal, la higiene personal, el sueño como proceso apropiado para el descanso y la relajación. Cada una de ellas debe ser programada en función del tema de salud intencionado y las necesidades físicas, mentales y psíquicas del estudiante atleta. Motivaciones, intereses y necesidades educativas serán las fortalezas sobre las que se erigirán sus mayores posibilidades de realización y éxito.

Los especialistas de forma general consideraron como necesaria y factible la aplicación de la programación de actividades, puesto que favorece el conocimiento de contenidos relacionados con la salud y calidad de vida, en temas tales como: lo higiénico-sanitario, sueño-descanso y nutrición, coinciden en que tiene influencia en la compensación de las cargas recibidas en la unidad de entrenamiento. Su valor científico-pedagógico se concreta en los resultados obtenidos en correspondencia con la metodología, la organización una comunicación adecuada a las características del grupo etario que se investiga, su rigor científico y actualización del proceso investigativo, por lo que las valoraron como muy adecuadas para los propósitos por los que fueron creadas.

Posterior a la aplicación de la programación de actividades físico-recreativas educativas, se realizó un análisis comparativo con los resultados previos a su implementación. Respecto a la primera dimensión se observó un incremento de la realización de actividades de promoción de salud de forma sistemática. Se observaron 8 de ellas: 6 resultaron evaluadas de bien, (75 %) y de regular 2 (25 %), como se aprecia en la Figura 1.

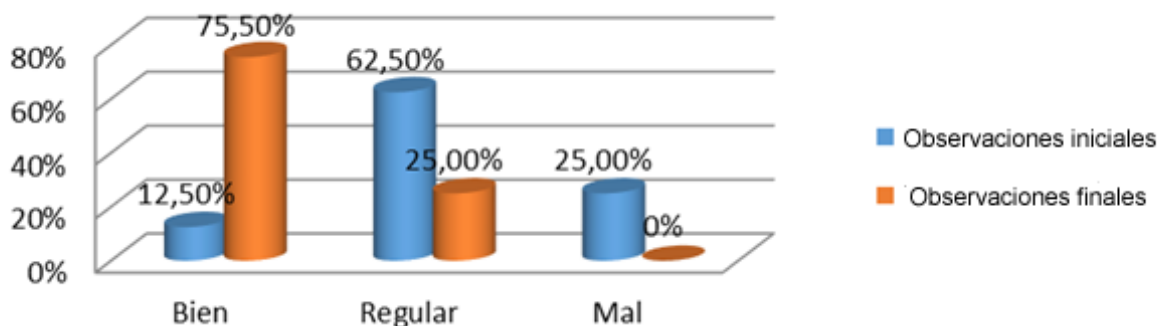


Fig. 1. Incremento de la efectividad en las actividades realizadas.

Fuente: observación de actividades.

En la segunda dimensión relacionada con la orientación de las actividades educativas vinculadas a la promoción de salud, fueron evaluadas de bien 5, (62,5 %) y 3 de regular (37,5 %), resultados que se observan en la Figura 2.

Santa Clara ene.-mar.

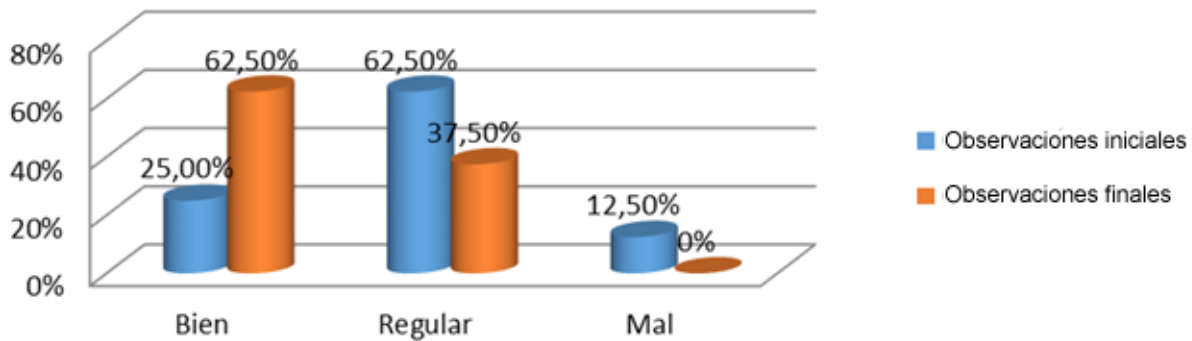


Fig. 2. Incremento de la efectividad en las actividades orientadas.

Fuente: observación de actividades.

En relación con el dominio de conocimientos sobre hábitos de salud inherentes al estudiante-atleta: lo higiénico-sanitario, el sueño-descanso y la nutrición, 5 actividades fueron evaluadas de bien, (62,5 %) y evaluadas de regular 3, (37,5 %), como expresa la Figura 3.

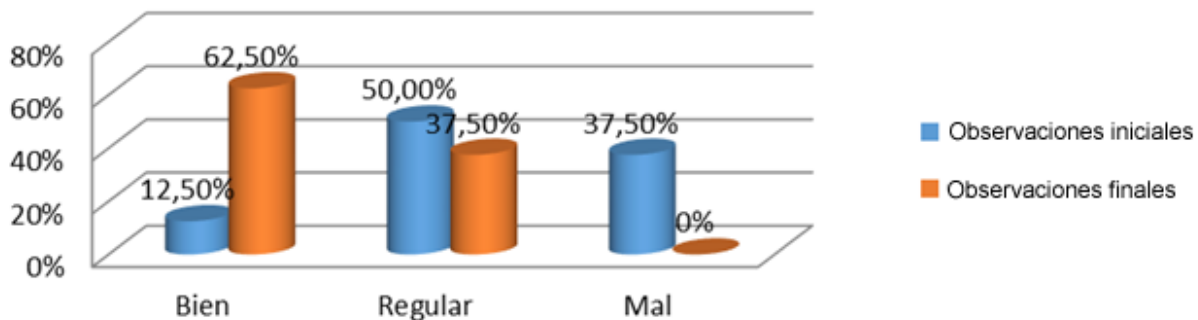


Fig. 3. Incremento de la efectividad del dominio de conocimientos sobre hábitos de salud inherentes al estudiante-atleta.

Fuente: observación de actividades.

En la cuarta dimensión en relación al interés por los temas de promoción de salud, fueron evaluadas de bien 6, (75 %) y 2 de regular (25 %), cifras apreciadas en la Figura 4.

Santa Clara ene.-mar.

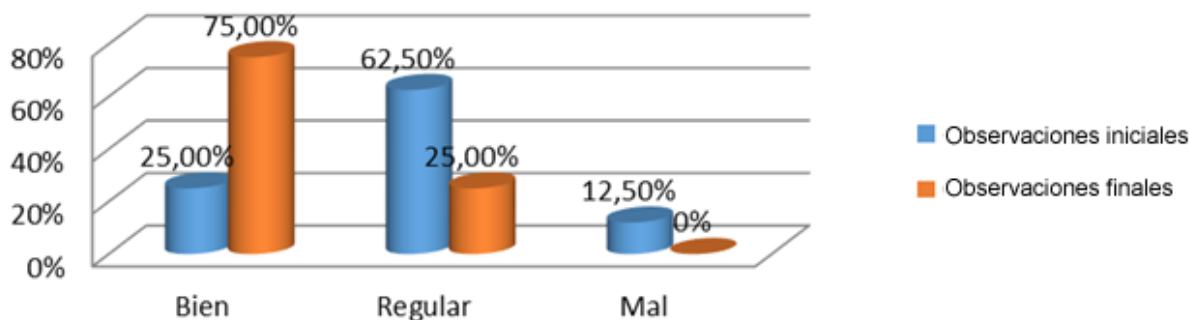


Fig. 4. Incremento del interés por los temas de promoción de salud entre los estudiantes atletas.

Fuente: observación de actividades.

La preparación de maestros y asistente de trabajo educativo para impartir temas de promoción de salud y calidad de vida, fueron evaluadas de bien 5, (62, 5 %) y 3 regular, (37,5 %), datos que se muestran en la Figura 5.

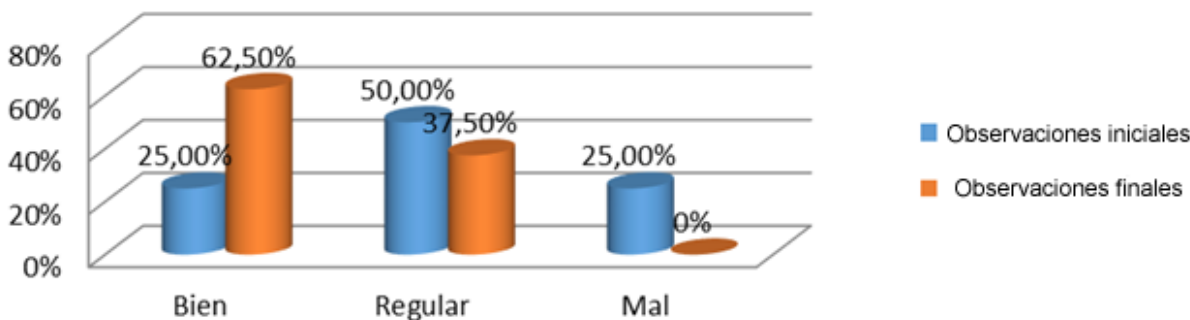


Fig. 5. Incremento de la efectividad en la preparación de maestros y asistente de trabajo educativo para impartir los temas.

Fuente: observación de actividades.

Como revelan las figuras, en todas las dimensiones valoradas a partir de las observaciones se constataron resultados satisfactorios posteriores a la aplicación de las actividades físico-recreativas educativas; se aprecia un notable incremento de su efectividad, lo cual permite

asegurar lo adecuado del cumplimiento de su objetivo. La autora considera que pueden ser aplicables por profesionales tanto de la salud, como de la cultura física y el deporte como una forma de implementación de la función de extensión universitaria que prima en la educación superior.

CONCLUSIONES

Se valoró como adecuada la aplicación de las actividades de recreación física educativa, al favorecer el conocimiento de contenidos relacionados con la promoción de salud, lo cual influye en el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes atletas. Se constató la necesidad del vínculo de la extensión universitaria con este centro de la educación deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estrategia Nacional de Extensión Universitaria. La Habana: Ministerio Educación Superior; 2004.
2. Robaina Pedrosa T. La labor educativa de los modos de actuación estudiantiles en la Residencia Estudiantil Universitaria [tesis]. Villa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas; 2017.
3. Organización de las Naciones Unidas. Declaración de los Derechos Humanos [Internet]. [aprox. 17 p.]. Disponible en:
https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
4. Martínez Abreu J, Gispert Abreu E A, Castell-Florit Serrate P, Alfonso Pacheco C L, Diago Trasancos H. Consideraciones sobre el concepto de salud y su enfoque en relación a la salud bucal. Rev Med Electron [Internet]. 2014 [citado 02/12/2019]; 36(5): [aprox. 9 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000500015&lng=es

5. Álvarez Estupiñán M. La promoción y prevención: pilares para salud y la calidad de vida. CCM [Internet]. 2013 [citado 02/12/2019];17(1): [aprox. 4 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812013000100013&lng=es
6. Sosa DA. Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación [tesis]. Villa Clara: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2000.
7. Pérez A. Tiempo libre, habilidades deportivas y estilos de vida de la población mayor de 15 años de La Habana [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"; 2013.
8. XXXI Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2019-2020. La Habana: Editorial Deportes; 2019.
9. Barbosa S, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental: una revisión bibliográfica. Rev Katharsis [internet]. 2018 [citado 02/12/2019];(25): [aprox. 19 p.]. Disponible en: http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis_146
10. Luna Pino MG, Cruz Valdés ME, Piña León MP, Bravo Rojas E, Dorta Martínez. C. Estudio de las necesidades recreativas de los estudiantes en la Facultad de Ciencias Médicas y su tiempo libre. Gac Med Espirit [Internet]. 2002 [citado 02/12/2019];4(supl 1): [aprox. 19 p.]. Disponible en: <http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1345Guerrero>
11. González E, Beltrán Vásquez MA, Rosero Duque MF, Milton Fernando, Vásconez Rubio CO, Betancourt Mejía ER, Vásconez Rubio JV. Actividad físico-recreativa y calidad de vida en estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. Educación Física y Deportes, Rev Digital [Internet]. 2017 [citado 02/12/2019];22(231): [aprox. 21 p.]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd231/aplicacion-de-actividad-fisica-recreativa-en-la-universidad.htm>
12. Vilaú Díaz LÁ, Rodríguez Pérez L, Rivera Oliva R, Amarán Valverde JE. Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2012 [citado 02/12/2019];16(3): [aprox. 20 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008&lng=es

Declaración de intereses

La autora declara no tener conflicto de intereses.

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)