

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17 | 2022  
Número 2

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

## Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes

Strategy of physical recreational activities for the adequate use of the free time in teenagers

Estratégia de atividades físico-recreativas para o uso adequado do tempo livre nos adolescentes

María Lorena Sandoval Jaramillo<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-1532-1862>

Aldo Pérez Sánchez<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-9063-9382>

Juan Gabriel Tapia Pazmiño<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-3704-3920>

Orlando Rodrigo Carrasco Coca<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-6995-2534>

<sup>1</sup>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Quito, Ecuador.

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: mlsandocal1@espe.edu.ec

**Recibido:** 09/01/2022.

**Aprobado:** 28/02/2022.

Cómo citar un elemento: Sandoval Jaramillo, M., Pérez Sánchez, A., Tapia Pazmiño, J., & Carrasco Coca, O. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes/Strategy of physical recreational activities for the adequate use of the free time in teenagers. PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(2), 541-556. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1255>



---

## RESUMEN

En la estrategia con actividades físico-recreativas, en el uso del tiempo libre por adolescentes, se asume una concepción metodológica desde la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos, con la articulación de métodos y técnicas que posibilitaron el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de los enfoques actuales de ese fenómeno. El objetivo de este trabajo consistió en implementar una estrategia con actividades físico-recreativas que contribuirán al uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes de las unidades particulares laicas de Sangolquí. Los resultados avalan la realización de un diagnóstico de necesidades que facilitó la concepción de la estrategia sobre una base científica, en una estructura que se consolidó en etapas y acciones con las vías de control, lo cual permitió una organicidad lógica y coherente en el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes. Este estudio favoreció la modificación del estado inicial del uso del tiempo libre por los adolescentes, al otorgarles un rol protagónico en la búsqueda de sus intereses y la satisfacción de sus necesidades. Esto conduce a arribar al estado deseado y el cumplimiento de los objetivos previstos, al considerar la articulación y la naturaleza cognoscitiva, práctica y axiológica de las actividades. La valoración de los expertos consideró que la estrategia es muy adecuada y ratificaron el valor de la misma, al expresar que puede ser implementada, pues tiene un marco legal y metodológico que avala la pertinencia, la factibilidad y la aplicabilidad de la misma.

**Palabras clave:** Estrategia; Actividades físico recreativas; Tiempo libre; Adolescentes.

---

## ABSTRACT

In the strategy with physical-recreational activities, in the use of free time by teenagers, a methodological conception is assumed from the linking of quantitative and qualitative approaches, with the articulation of methods and techniques that made it possible to study the background and theoretical criteria about current approaches to this phenomenon. The objective of this work was to implement a strategy with physical-recreational activities that will contribute to the adequate use of free time by adolescents from the private lay units of Sangolquí. The results support the realization of a diagnosis of needs that facilitated the conception of the strategy on a scientific basis, in a structure that was consolidated in stages and actions with the control channels, which allowed a logical and coherent organization in the appropriate use. Free time for teenagers. This study favored the modification of the initial state of the use of free time by adolescents, by giving them a leading role in the pursuit of their interests and the satisfaction of their needs. This leads to arriving at the desired state and the fulfillment of the planned objectives, when considering the articulation and the cognitive, practical and axiological nature of the activities. The experts' assessment considered that the Strategy is Very Appropriate and ratified its value, expressing that it can be implemented, since it has a legal and methodological framework that supports its relevance, feasibility and applicability.

**Keywords:** Strategy; Recreational physical activities; Free time; Teenagers.

---



## RESUMO

Na estratégia com atividades físico-recreativas na utilização do tempo livre pelos adolescentes, assume-se uma concepção metodológica a partir da ligação de abordagens quantitativas e qualitativas, com a articulação de métodos e técnicas que tornaram possível o estudo dos antecedentes e critérios teóricos sobre as atuais abordagens a este fenómeno. O objectivo deste trabalho consistiu em implementar uma estratégia com atividades físico-recreativas que contribuam para a utilização adequada do tempo livre pelos adolescentes nas unidades privadas leigas de Sangolquí. Os resultados apoiam a realização de um diagnóstico de necessidades que facilitou a concepção da estratégia numa base científica, numa estrutura que foi consolidada em fases e ações com os meios de controlo, o que permitiu uma organicidade lógica e coerente na utilização adequada do tempo livre pelos adolescentes. Este estudo favoreceu a modificação do estado inicial de utilização do tempo livre pelos adolescentes, dando-lhes um papel de liderança na prossecução dos seus interesses e na satisfação das suas necessidades. Isto leva a chegar ao estado desejado e ao cumprimento dos objectivos planeados, considerando a articulação e a natureza cognitiva, prática e axiológica das atividades. A avaliação dos peritos considerou a Estratégia Muito Adequada e ratificou o seu valor, expressando que pode ser implementada, uma vez que possui um quadro legal e metodológico que endossa a sua pertinência, viabilidade e aplicabilidade.

**Palavras-chave:** Estratégia; Atividades recreativas físicas; Tempo livre; Adolescentes.

## INTRODUCCIÓN

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) (2019) reconoce la adolescencia como una etapa de la vida humana, en la cual se producen cambios y se desarrollan capacidades que aseguran el aprendizaje en diferentes procesos sociales: la convivencia familiar, escolar y social. Estas favorecen y garantizan el desarrollo de estas capacidades y habilidades; consolidan las doctrinas que aluden a la creación de estrategias, centradas en los diferentes procesos educativos. Esto ocurre tanto en la escuela como en las familias y la sociedad en función de lograr el desarrollo adecuado de capacidades y/o habilidades en los adolescentes, según criterios de autores como Enríquez Villarreal, *et al.*, (2021).

La creación de estrategias para solucionar problemas y conflictos en la etapa de la adolescencia asume diversos objetivos, estructuras y dinámicas; entre esas, se destacan las estrategias pedagógicas y las didácticas, Ramis, (2021). Sin embargo, es notorio la necesidad de continuar profundizando en el tema y acudir a la búsqueda de nuevas ideas para la atención a las múltiples necesidades de los adolescentes en el contexto ecuatoriano.

El estudio del concepto estrategia ocupa espacios de reflexión y debate científico a nivel internacional, en los cuales se valora lo necesario de utilizar la gestión del conocimiento para la comprensión de las relaciones que pueden dar origen a nuevas ideas. El fin en esta propuesta es la búsqueda de vías y métodos para llegar a una solución de determinado fenómeno en estudio o en proceso (Enríquez Villarreal *et al.*, 2021; Chung, 2021).



En ese interés, el análisis acerca de la concepción de una estrategia asumió una línea de pensamiento científico que considera, de común acuerdo, la pertinencia de la estrategia. Esto se traduce en una aproximación conceptual que indica relaciones de perspectiva, equilibrio, coherencia y contextualización Uceda, *et al.*, (2014). Luego una estrategia puede ser una valiosa herramienta que contribuirá a la adaptación en las condiciones de cambio de los adolescentes Gutiérrez, (2021).

De manera general, algunos autores especifican que la formulación de una estrategia deberá ser fundamentada desde la determinación de los objetivos y la misión de la empresa. Se considera, además, la identificación de las oportunidades y amenazas provenientes del entorno y el contexto en que se encuentra (Enríquez, Sandoval, Morera Núñez, 2021; Gutiérrez, 2021). De esta forma, resultará vital la recopilación de datos e informaciones para facilitar la comprensión del comportamiento del fenómeno y lograr la transformación esperada; en tanto, la estrategia es entendida como el medio para alcanzar los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

En ese sentido, se consideró oportuno asumir ideas que develan la importancia de reflexionar en relación con las estructuras metodológicas de las estrategias. De manera particular, cuando se trate de los adolescentes, deberá fundamentarse desde la psicopedagogía y la cultura de la institución donde convive el adolescente (Huerta, Rodríguez, Favela, 2021).

Luego, pensar en la estrategia como la forma científica que puede contribuir a solucionar las necesidades de los adolescentes en determinadas condiciones. De forma general, esto resultará un proceso de organización planificación, asociado a la preparación de instrumentos que permitan la búsqueda de las necesidades latentes y de condiciones necesarias para su puesta en marcha. Este aspecto revela un significado de renovación transformación, reflexión e intercambio, control y retroalimentación del proceso.

En este caso, se consideró necesario recurrir a una estrategia que contribuye al uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes de las Unidades Educativas Particulares Laicas de Sangolquí. Por esta razón, se presenta este artículo para socializar el resultado de un trabajo científico en opción al título de Doctor en Ciencias; en esa dirección, el objetivo del artículo es la presentación de una Estrategia con actividades físico-recreativas que contribuirá al uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes.

Para lograr este objetivo, se articulan los métodos y técnicas a partir de los planteamientos de autores como Hernández, Fernández, Baptista (2006).

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Concepción metodológica en la elaboración de la Estrategia con actividades físico-recreativas

En la elaboración de la *Estrategia con actividades físico-recreativas para adolescentes (Esafira)* se asumió una concepción metodológica que consideró la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos basados en los siguientes métodos teóricos:

- Histórico-lógico, posibilitó el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de las actividades físico-recreativas en el uso del tiempo libre por los adolescentes, la determinación de los enfoques actuales y de sus características



en la presentación de los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos de la Esafira.

- Analítico-sintético y la generalización: permitieron establecer los presupuestos teóricos y metodológicos, la valoración de los expertos, las posibilidades de la implementación en la práctica de la Esafira.
- Inductivo-deductivo: permitió llegar a conclusiones en relación con las concepciones existentes en la bibliografía sobre la actividad físico-recreativa en el uso del tiempo libre de los adolescentes; de igual manera, facilitó la construcción de la Esafira que se fue enriqueciendo en el desarrollo de la investigación.

Los métodos empíricos utilizados fueron:

- Revisión de documentos: permitió interpretar la información necesaria para reconocer las esencias y los vínculos de las fuentes escritas respecto al problema objeto de investigación. En el análisis de documentos, se revisaron programas y resoluciones vigentes en la política educativa y recreativa ecuatoriana que fundamentan la concepción de la Esafira.
- La entrevista aplicada a los adolescentes y otros participantes en la investigación proporcionó las indagaciones acerca del uso del tiempo libre desde las actividades físico-recreativas por los adolescentes en el contexto investigativo, lo cual fue utilizado para la elaboración de las actividades de la Esafira.
- La observación se empleó para recoger información sobre los principales factores que afectan y pueden potenciar el uso del tiempo libre desde la actividad física recreativa por los adolescentes, aspecto de vital importancia en la elaboración de la Esafira.
- La modelación permitió crear una representación o modelo de la realidad como condición previa en la elaboración de la Esafira. Es un instrumento creado para reproducir las etapas y acciones, lo que permitió descubrir nuevas relaciones y cualidades en la elaboración de la Esafira.
- La comparación por pares fue la técnica utilizada para valorar por los expertos la Esafira y en ella participaron profesionales vinculados al tema de Cuba y Ecuador.
- La contribución práctica está dada por la estructura que asume la Esafira, determinada en etapas y acciones que consideran las vías de control para el cumplimiento de dichas acciones, con el fin de lograr el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes.
- La novedad científica radica en la Esafira, pues sus etapas y acciones permitirán modificar el estado inicial del uso del tiempo libre por los adolescentes; esto otorga un rol protagónico en la búsqueda de sus intereses y la satisfacción de sus necesidades.

La muestra de estudio estuvo conformada por 175 adolescentes de las Unidades Educativas Particulares Laicas de Sangolquí, seleccionados intencionalmente. Los resultados de la aplicación de la guía de observación permitieron la presentación de la información sobre los principales factores que pueden potenciar y que afectan el uso del tiempo libre desde la actividad físico-recreativa en los adolescentes.



Las potencialidades se identifican en la consideración de las actividades físico-recreativas en los Planes de estudio, el contar con el potencial humano y de instalaciones para su realización. También se incluye la preferencia de los adolescentes por este tipo de actividades. En tanto, se observaron otros aspectos que interfieren en la adecuada utilización del tiempo libre por los adolescentes y que afectan su desarrollo. Entre estos elementos, se identifica que la utilización del tiempo libre es por voluntad propia, sin una adecuada planificación u orientación; luego se realizan actividades que, en la mayor parte, no reúnen una elección responsable. Pocas veces se encuentran estos adolescentes autorizados o supervisados por docentes, padres u otros familiares. Además, la participación de diferentes factores que posibiliten la integración de influencias educativas es muy discreta. Todo esto atenta contra el desarrollo de una actividad físico-recreativa que complemente lo cognoscitivo, la práctica sana y responsable bajo ideas de solidaridad, empatía, inclusión y respeto mutuo.

Se analizaron como las necesidades latentes en el comportamiento de los adolescentes hacia las preferencias en la práctica de actividades físico-recreativas las siguientes:

- El desarrollo de un pensamiento creativo.
- La adecuada elección de actividades.
- La prevalencia de manifestaciones inadecuadas de comportamiento.
- El excesivo uso de medios digitales.
- La pobre utilización de espacios abiertos en entornos sanos y saludables.
- El predominio de actividades pasivas, escasos conocimientos sobre el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y sus beneficios en el fomento de estilos de vida sanos y saludables.

### **Valoración por los expertos de la Esafira**

En el proceso de valoración, se empleó el método criterio de expertos y se utilizó la técnica de comparación por pares, proceso de búsqueda de los expertos, se inició a partir del análisis de fuentes, como: la participación en eventos y publicaciones acerca del tema que se trata en la investigación (cinco mínimos), la participación como exponente en congresos científicos (dos mínimos), años de experiencia (diez mínimos), consentimiento informado y nivel docente descrito más adelante.

Los resultados advierten que, de los 38 expertos convocados, 30 tuvieron una alta puntuación en el coeficiente de competencia K (78.9 %). Finalmente, concurren treinta expertos, seleccionados desde el grado de conocimiento y los análisis teóricos acerca del tema; además, argumentan a partir del dominio de normativas y el conocimiento del estado del problema en Ecuador, que se concreta en la participación en eventos y desde su experiencia adquirida en la práctica. Por tanto, se acreditan los criterios de selección previa.

El grupo de 30 expertos quedó conformado de la siguiente manera: doctores en ciencias (76.6 %), másteres (23.3 %). En todos los casos, hay experiencia científica que se vincula al tema de investigación y al tipo de resultado que se propone, pues tienen la categoría docente de profesor Titular el 66.6 %, profesores Auxiliares 33.3 %, los años de experiencia se declaran de 25 a 30 años el 20.0 %, de 31 a 40 años el 70.0 % y más de 41 años el 10.0 %.

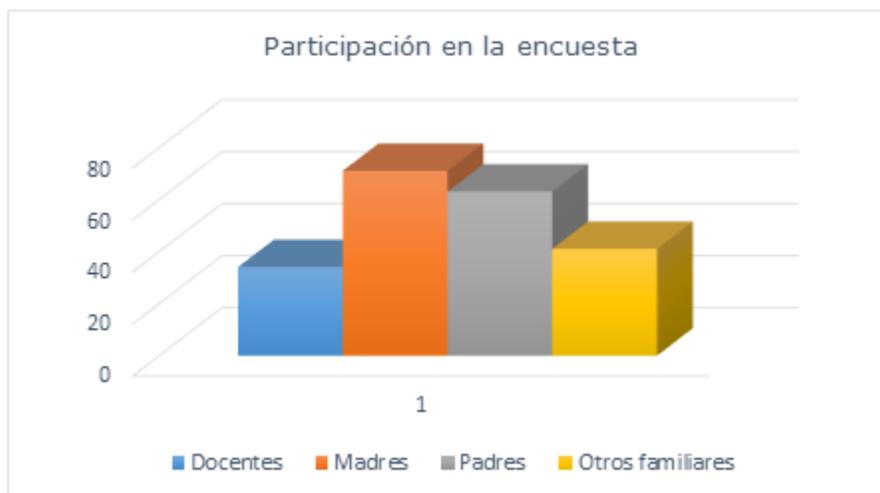


Según lo previsto, los expertos ofrecieron sus opiniones mediante una encuesta directa, con la intención de confirmar las recomendaciones realizadas en un primer momento sobre la Esafira. Luego verificaron el cumplimiento de las sugerencias ofrecidas; para ello, los expertos ofrecieron criterios evaluativos, según resultados de los cuestionarios aplicados. Estos incluyeron las categorías evaluativas: 1. Muy adecuado (MA), 2. Adecuado (A), 3. Bastante adecuado (BA), 4. Poco adecuado (PA), 5. No adecuado (NA), siguiendo el criterio de *Canto de Gante, et al., (2020)*. Una vez llegado a este momento, los expertos otorgaron la valoración de muy adecuado y adecuado; además, ofrecieron valoraciones cualitativas que se corresponden con las valoraciones cuantitativas. Se establecieron puntos coincidentes en expresiones que refieren la Esafira; un instrumento que muestra su validez, pertinencia, aplicabilidad y condiciones para la generalización a otros contextos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Diagnóstico de necesidades en las actividades físico recreativas, en el uso del tiempo libre, por los adolescentes

La aplicación de la encuesta a docentes y padres permitió explorar las ideas que giran alrededor de la participación en el uso del tiempo libre por los adolescentes. La figura 1 muestra la composición de los participantes en la encuesta (Figura 1).



**Fig. 1.-** Composición de los participantes en la encuesta

El resultado apunta a ideas coincidentes entre los encuestados. En ello, se mostraron de acuerdo en considerar que la atención al tiempo libre de los adolescentes es insuficiente y que no existe un mecanismo que promueva dicha atención, aunque apuntaron que es necesario tenerlo. En el análisis de los resultados, hay un consenso entre docentes y padres al reconocer que no contribuyen al desarrollo de un pensamiento creativo, a la recreación personal y colectiva y a la elección del tiempo libre. En tanto, se considera que a veces les permiten participar en actividades sociales; la mayoría apuntó que el tiempo libre de los adolescentes deberá dedicarse a actividades como la lectura, deportivas, recreativas, con el uso de espacios abiertos en entornos sanos y saludables.



También reconocieron por mayoría que la atención que brindan al tiempo libre de los adolescentes no garantiza un adecuado aprovechamiento del mismo, pues es espontánea y no se direcciona de forma ordenada y planificada hacia tiempo libre. Por otro lado, se afecta la consideración hacia una vida sana y placentera, también otros como: el bienestar y la prevención de enfermedades, la adecuada salud mental, la educación inclusiva, equitativa y de calidad. Todo esto impide un desarrollo integral favorable. En relación con los beneficios que aportará la atención al tiempo libre de los adolescentes, los docentes difieren con los padres u otros familiares. Los primeros aluden, por mayoría, a fomentar estilos de vida sanos y saludables, el promover adecuada salud mental, autoestima y relaciones sociales y el contribuir a la comunicación asertiva, la inclusión, el respeto al derecho ajeno, la disciplina y la responsabilidad (Lorenzo, de la Rosa, 2016; González, et al., 2018; Torres, et al., 2020; Morales). En tanto, la mayor parte de los segundos se inclinó por evitar que participen en actividades no adecuadas a su edad.

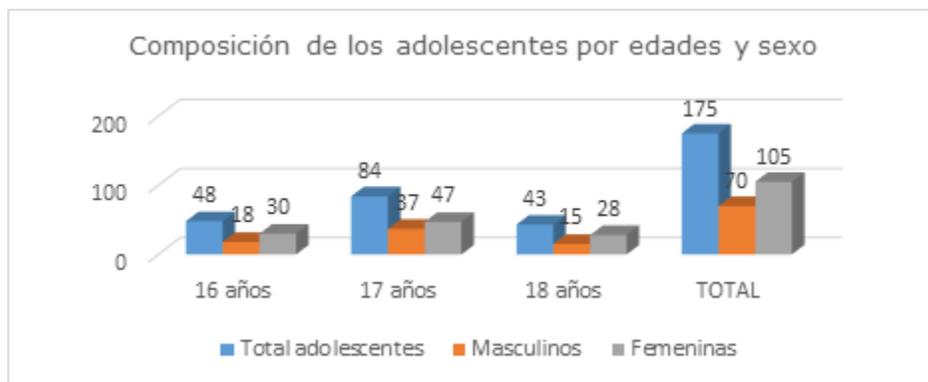
La atención al tiempo libre de los adolescentes es reconocida de común acuerdo como poco ordenada, planificada y colegiada. Esta no se corresponde con los intereses y necesidades de los adolescentes y no se aprovechan todas las potencialidades de las actividades físico-recreativas que tienen lugar en estas Unidades Educativas. En esa dirección, los docentes enfocan sus ideas hacia lo necesario de asistir el tema en cuestión hacia fundamentos teóricos y pedagógicos. Este aspecto funciona desde el punto de partida del conocimiento de las potencialidades y necesidades de los adolescentes, lo cual carece de la integración de las influencias educativas.

En una misma idea, tanto docentes como padres y familiares se pronunciaron por la búsqueda de una Estrategia con actividades físico-recreativas que contribuya al uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes. Entre tanto, los docentes apuntaron que en dicha estrategia se debería tener presente los fundamentos teóricos pedagógicos, la caracterización del uso del tiempo libre y el estado del arte en el uso del tiempo libre por los adolescentes. Además, se proyectaron por considerar acciones para participación de los docentes y familiares junto a los adolescentes, el fomento de la reflexión y el análisis participativo y las actividades prácticas y axiológicas.

La entrevista en el primer bloque facilitó el análisis de los aspectos relacionados con el empleo del tiempo libre y con la práctica de actividad física y los deportes. El segundo bloque proporcionó los datos de las necesidades y preferencias para la participación en las actividades físico-recreativas y el tercer bloque abarcó los aspectos relacionados con la actividad físico-deportiva extraescolar.

El análisis de los resultados permitió la constatación del estado actual del problema y la determinación de las necesidades de los adolescentes; la composición de la muestra por edades y sexo se presenta en la figura 2, predominaron las féminas y el grupo de edades de 17 años (Figura 2).





**Fig. 2.** - Composición de los participantes en la entrevista

Desde esta perspectiva, se determinaron los resultados del primer bloque y en ello se corroboró que, tanto masculinos como femeninas, y en los tres grupos de edades, prefieren las vacaciones. Se reconocen estas actividades como el espacio de mayores horas libres, seguida de los fines de semana y en menor medida los días laborables. Las actividades en las cuales emplean el tiempo libre son en las actividades pasivas, con preferencias por los juegos en línea, videojuegos, ver televisión y videos, seguidas de las actividades de relaciones sociales y diversión.

De igual forma, mostraron por mayoría interés en la actividad físico-recreativa que realizan como parte del gusto o la elección. La mayoría consideró estar de acuerdo con que las clases de Educación Física fueron divertidas, aprovechando el tiempo durante las mismas. Sin embargo, coinciden por mayoría que esas clases no permiten la práctica física recreativa de tiempo libre. Así le restan importancia al rol de los maestros en ese contexto. Por otra parte, en relación con las horas que dedican a la práctica de actividad física recreativa, consideraron que es entre una y tres horas por semana.

La mayoría coincide en que las instalaciones en Sangolquí cubren poco las necesidades de realizar actividad física recreativa. Se reconoce que los motivos por los que acuden a las instalaciones son por la cercanía al domicilio y/o la escuela. Se asumen como positivas las características de las instalaciones, el estado de conservación y la limpieza, así como el trato de los empleados. Sin embargo, contraponen esa idea ante la preparación del personal técnico y el material deportivo existente para la realización de las actividades físico-recreativas. Los resultados derivados del análisis de las respuestas del segundo bloque proporcionaron datos que develan las necesidades y preferencias para la participación en las actividades físico-recreativas. La mayoría reconoció que conocen poco o nada de las ofertas y los programas de actividades físicas y deportivas que desarrollan en las instituciones de su localidad o entorno. De igual forma, no satisfacen sus necesidades, en tanto, coinciden en la actitud de los padres con respecto a las actividades físicas recreativas realizadas por ellos. Según ellos, generalmente no se han preocupado o les ha sido indiferente y minoritariamente aluden a que los han incentivado.

Los encuestados manifestaron por mayoría, en ambos sexos y en todas las edades, su preferencia por la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, seleccionando los fines de semana, seguido de las vacaciones y por orden las siguientes modalidades:



1. Actividades recreativas pasivas como leer, ver tv y/o videos, navegar en internet, video juegos, juegos de mesa.
2. Actividades recreativas sociales como reuniones, fiestas, celebraciones, salir a bares.
3. Viajar a la playa, a otro país, turismo en general.
4. Actividades al aire libre como caminatas en el campo, pesca, montañismo, campismo, entre otras.
5. Actividades como pasear, caminar, jugar con amigos o familiares, bailar.
6. Actividad física de mantenimiento, por gusto y salud como gimnasio, nadar, montar ciclos, correr, entre otros.
7. Actividades deportivas recreativas individuales y/o colectivas.

En el tercer bloque, se obtienen datos que evidencian los aspectos relacionados con la actividad físico-deportiva extraescolar y en ello se corroboró que:

- La mayoría reconoce que las ofertas de actividades físico-recreativas extraescolares son muy pocas.
- Se indicó que las modalidades físicas recreativas o deportivas extraescolares que realizaban de manera continuada y en instalaciones al aire libre eran actividades de mantenimiento de la condición física como gimnasia aeróbica y Educación Física de base.
- La mayoría alude que de vez en cuando realizan otras actividades en áreas cubiertas como es el caso de deportes colectivos: balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol, fútbol sala y algunos deportes individuales como el atletismo, tenis de mesa, gimnasia artística, ajedrez, judo, kárate, que se realizan periódicamente en las Instalaciones educativas, aportando que no todos los realizan, sin embargo, las que se hacen, les han gustado mucho y en ningún caso declararon no gustarles.

En la valoración de las actividades físico-recreativas extraescolares que se llevan a cabo en el centro educativo, los adolescentes, por mayoría, declararon que la información y promoción de las actividades, el uso de las Instalaciones deportivas y los horarios eran generalmente deficientes (malos). En correspondencia con ello, las ofertas, el precio y el funcionamiento no respondían a sus intereses, así, de esa misma manera, valoraron la calidad de las actividades, materiales, accesorios deportivos disponibles y ofertas. Sin embargo, consideraron que las instalaciones eran buenas y que los profesores y personal en general son buenos y muy buenos.

Por mayoría, los adolescentes apuntaron que la oferta de actividades físico-recreativas y deportivas extraescolares que se desarrollan en el centro educativo al cual pertenecen satisfacen poco o nada sus necesidades. Estas, preferiblemente se desarrollan en el patio o en pistas polideportivas dentro del propio centro. Por lo que estas ofertas resultan insuficientes para la práctica de actividades físico-recreativas, sin embargo, reconocieron que es bueno el apoyo que reciben del centro educativo para que se realicen las actividades físico-recreativas.



La triangulación de los métodos aplicados permitió constatación del estado actual del problema y develó las principales regularidades en el diagnóstico:

- Limitaciones en el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes, al no tener presente sus intereses y necesidades a punto de partida de las características de esta etapa de la vida y de la concepción de un diagnóstico fundamentado sobre la base de métodos científicos y pedagógicos.
- La planificación y proyección de las actividades físico-recreativas carecen de una consideración oportuna en relación con el contexto en que tienen lugar; se desaprovechan las potencialidades de los recursos humanos, de las familias y de las instalaciones de las Unidades Educativas.
- Pobre integración de las influencias educativas en pos de la convocatoria, los compromisos y la comunicación entre los adolescentes y los decisores que organizan su tiempo libre y en ello se obvia la orientación y participación de otros docentes y de la familia.

Las decisiones emanadas de los resultados del diagnóstico apuntaron hacia la necesidad en la elaboración de la Esafira, y para ese fin, se realizó el diseño de la misma, el cual consideró las necesidades identificadas en los adolescentes, mostrándose la representación gráfica.

Entre las opiniones de los expertos se destacan:

- Lo oportuno de expresar el marco legal, se demostró la necesidad de su concepción para fomentar el cumplimiento de las políticas educacionales en Ecuador (70.0 %). Estas van dirigidas al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas en el uso del tiempo libre por los adolescentes y, en ello, se ratifica cómo el Estado protege, promueve y coordina acciones que favorecen la formación y desarrollo integral de las personas (86.6 %).
- Se muestra el derecho de los adolescentes a disfrutar de un tiempo libre, bajo la condición de ser sano y saludable con ofertas fundamentadas en la actividad físico-recreativa. También debe realizarse en ambientes educativos y de aprendizajes que conlleven a la formación de una conducta ciudadana responsable (93.3 %).
- La fundamentación muestra adecuadamente la concepción de la Estrategia como un resultado científico que puede materializar los objetivos trazados y demostrar el camino para la transformación del problema identificado. Esto conlleva a un estadio superior en un recorrido progresivo y coherente (90.0 %). En este caso, refiere el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes de las Unidades Educativas Particulares Laicas de Sangolquí, a partir de las actividades físico-recreativas (93.3 %).
- La fundamentación teórica desde una concepción filosófica, sociológica, psicológica y pedagógica le otorga originalidad a la Estrategia y permitió mostrar la organicidad y científicidad de la propuesta (90.0 %). Se muestra amplia y contextualizada a la realidad pedagógica descrita (93.3 %). Se observa un constructo teórico-metodológico que favorece su concepción adaptada a la realidad en que tiene lugar (90.0 %).



- Resultó muy interesante la visión que se presenta en el enfoque integral y sistemático de los componentes del proceso pedagógico que asumen el diagnóstico integral como un proceso. Aquí se tiene en cuenta el nivel de desarrollo real y potencial de los adolescentes y sus necesidades, sus metas y aspiraciones (93.3 %). Todo lo cual favorece la evaluación del resultado con un enfoque pedagógico integral (86.6 %).
- Se reconoce en el objetivo general la idea que avala en llegar a un resultado final sobre una sólida base teórico-metodológica (76.6 %).
- En relación con las cualidades que identifican la Estrategia, se consideraron congruentes a la idea esencial de la Estrategia y favorecen su implementación (93.3 %); se aporta una proyección científica metodológica (90.0 %), que logra distinguir la Estrategia de otros resultados similares (83,3 %).
- La estructura que se define en la Estrategia es conveniente y ajustada al objetivo (70.0 %); se nota su concepción en relación con los fundamentos y características que la distinguen de otros resultados similares (93.3 %). Las vías de control resultan novedosas y creativas y salen del marco de repeticiones de propuestas análogas (80.0 %).

Además, los expertos coincidieron en otras opiniones que indican las posibilidades de utilidad de la Esafira en la cual cada etapa conlleva a la otra en un entramado de relaciones que permite cerrar un ciclo. Este se inicia con el diagnóstico y culmina en la retroalimentación, de modo que se cubren las debilidades que pueden quedar en ese ciclo. Por otra parte, este estudio conduce a un fin desde un acto planificado, organizado, deliberado; por tanto, exige el apoyo de los directivos, docentes y familiares, aspecto que consideraron deberá replantearse en futuras versiones.

En otra perspectiva, los expertos realizaron planteamientos que corroboran los criterios antes analizados:

... "la Estrategia es adecuada, necesaria, conveniente, [...] es una propuesta loable, en la cual las exigencias teóricas que refieren la articulación y el carácter cognoscitivo, práctico y axiológico de las actividades, le dan una cualidad distintiva [...] permitirá la coherencia en las relaciones que se producirán en las actividades donde los adolescentes serán los protagonistas." (Uceda, *et al.*, 2015 p. 25)

De manera general, los expertos confirmaron que la Esafira propicia cambios positivos, pues ofrece la posibilidad de modificar el estado actual del problema de investigación y llevarlo al estado deseado y sus valoraciones. Se mantuvieron en el índice de muy adecuado y adecuado; no modificaron la concepción inicial de la Estrategia, ni la estructura en propuesta. Estos insistieron en su aplicación, aun cuando debería ocurrir bajo condiciones de extrema seguridad por considerar la situación epidemiológica internacional que trajo la presencia de la Covid-19 al Ecuador. Así, su aplicación demostraría su validez en la práctica pedagógica y en situaciones análogas, al considerar que esta puede asumirse como un criterio de rigor.

Además, los autores consideraron en la valoración de la Esafira, asumir las doctrinas expresadas por De Armas, Valle, (2011) quienes identifican "los requisitos que deben reunir los resultados científicos a partir de los requerimientos de pertinencia, factibilidad, aplicabilidad y generalización". (p. 32). Estos requisitos se explican en este apartado, a partir de considerar de manera que, las valoraciones realizadas por Puentes *et al.*,



(2018) propiciaron la información a través de los datos que se obtienen para la triangulación de resultados. De esta forma, se corrobora el rigor de la investigación y se procesa la información, con el objetivo de provocar el intercambio de pareceres. Se comparan las diferentes perspectivas con las que se interpretan los acontecimientos desarrollados en el escenario investigado.

La confrontación de los resultados concede valor de primer orden en el análisis reflexivo colectivo, al analizar los resultados mediante un proceso de intercambio y participación en situaciones de igualdad de oportunidades.

Al realizar una discusión de los resultados de esta investigación y comparar dichos hallazgos con otros estudios, se ha podido discernir que esa Estrategia para la recreación ha favorecido el empoderamiento de sus ejecutores en relación con las características de su edad, intereses y necesidades. Por otra parte, ha generado un bienestar físico y espiritual, ajustado a las condiciones naturales e históricas de la zona, imprimiendo valores de identidad nacional y práctica sostenible de la actividad física en la naturaleza (Quijano-Gómez, 2019; Tolosa, 2019; Betancourt, *et al.*, 2020; Méndez-Giménez, 2020).

## CONCLUSIONES

En la elaboración de la estrategia con actividades físico-recreativas para adolescentes, se asumió una concepción metodológica desde la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos. Esta va en consonancia con la articulación de métodos y técnicas que posibilitaron el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de las actividades físico-recreativas en el uso del tiempo libre por los adolescentes y la determinación de los enfoques actuales de ese fenómeno.

El diagnóstico de necesidades en las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre por los adolescentes facilitó la concepción de la Estrategia sobre una base científica, en una estructura que se consolidó en etapas y acciones con las vías de control. Esta propuesta facilitó una organicidad lógica y coherente en el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes, todo lo cual favoreció la modificación del estado inicial del uso del tiempo libre por los adolescentes. Se otorga mediante ella, un rol protagónico en la búsqueda de sus intereses y la satisfacción de sus necesidades, al conducirse al estado deseado y el cumplimiento de los objetivos previstos, que reconocen la articulación y la naturaleza cognoscitiva, práctica y axiológica de las actividades.

La valoración de los expertos consideró que la Estrategia es muy adecuada y ratificaron el valor de la misma; estos expresan que puede ser implementada, pues tiene un marco legal y metodológico que avala la pertinencia, factibilidad y aplicabilidad de la misma.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas. *Retos*, 38(38), 845-851. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74918>
- Canto de Gante, Á. G., Sosa González, W. E., Bautista Ortega, J., Escobar Castillo, J., & Santillán Fernández, A. (2020). Escala de Likert: Una alternativa para elaborar e interpretar un instrumento de percepción social. *Revista de La Alta Tecnología y Sociedad*, 12(1), 38-45. 14 de septiembre de 2021. <https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/5ffe0063b15beb25b917bec1/1610481763900/06+CantodeGante+ATS+V12N1+38-45.pdf>
- Chung, W. (2021). *Leisure behavior*. USA: Edward Elgar Publishing.
- De Armas, N., & Valle, A. (2011). *Resultados científicos en la investigación educativa. La Habana: Editorial Pueblo y Educación*. [https://books.google.com/cu/books/about/Resultados\\_cient%C3%ADficos\\_en\\_la\\_investigac.html?id=pSAmtAEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com/cu/books/about/Resultados_cient%C3%ADficos_en_la_investigac.html?id=pSAmtAEACAAJ&redir_esc=y)
- Enríquez Villarreal, J. F., Sandoval Jaramillo, L., & Morera Núñez, S. (2021). Exigencias para la actividad físico-recreativa en el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes. *Revista Observatorio de las Ciencias Sociales en Iberoamérica*, 2(8), 248-260. 19 de septiembre de 2021. <https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/ocsimarzo21/tiempo-libre-adolescentes/pdf>
- González Reyes, Y., Ríos Guarango, P. A., Parreño Urquizo, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Yaulema Brito, L. P., & Guacho Tixi, M. E. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-10. 12 de septiembre de 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011)
- Gutiérrez, H. C. (2021). *Cómo elaborar proyectos: Diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales educativos*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio. [https://books.google.com/cu/books?id=E7pWpWAACAAJ&dq=C%C3%B3mo+elaborar+proyectos:+Dise%C3%B1o,+ejecuci%C3%B3n+y+evaluaci%C3%B3n+de+proyectos+sociales+educativos&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y](https://books.google.com/cu/books?id=E7pWpWAACAAJ&dq=C%C3%B3mo+elaborar+proyectos:+Dise%C3%B1o,+ejecuci%C3%B3n+y+evaluaci%C3%B3n+de+proyectos+sociales+educativos&hl=es&sa=X&redir_esc=y)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (4 ed.). México: MacGraw-Hill. [https://www.academia.edu/19094794/LIBRO\\_metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_4ta\\_edicion\\_sampieri\\_2006\\_ocr](https://www.academia.edu/19094794/LIBRO_metodologia_de_la_investigacion_4ta_edicion_sampieri_2006_ocr)
- Huerta, A. O., González, D. C., Rodríguez, G. Q., & Favela, M. F. (2021). El diseño de un programa psicopedagógico orientado al fomento de la empatía como estrategia de disminución del Bullying entre adolescentes. *DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia*, 39. 14 de noviembre de 2021. <https://www.raco.cat/index.php/DIM/article/view/388782>



- Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 63-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7245172>
- Morales, S. C., Lorenzo, A. F., & de la Rosa, F. L. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-9. 14 de septiembre de 2021. <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/269/98>
- Quijano-Gómez, E. (2019). Ocio y gastronomía, las nuevas estrategias de gentrificación. El caso de Lisboa. *Bitácora Urbano Territorial*, 29(1), 109-119. [https://redib.org/Record/oai\\_articulo1840232-ocio-y-gastronom%C3%ADa-las-nuevas-estrategias-de-gentrificaci%C3%B3n-el-caso-de-lisboa](https://redib.org/Record/oai_articulo1840232-ocio-y-gastronom%C3%ADa-las-nuevas-estrategias-de-gentrificaci%C3%B3n-el-caso-de-lisboa)
- Perales, R. G. (2018). Diseño y construcción de un instrumento de evaluación de la competencia matemática: aplicabilidad práctica de un juicio de expertos. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 26(99), 347-372. doi:10.1590/S0104-40362018002601263.
- Puentes, A. E., Puentes, D. B., Puentes, E. R., & Chávez, E. (2018). objetividad en la triangulación del diagnóstico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 1-8. 19 de septiembre de 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000100011&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000100011&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Ramis, L. G. (2021). Propuesta curricular para la escuela Secundaria Básica actual: Fundamentos teóricos y metodológicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. [https://books.google.com.cu/books/about/Propuesta\\_curricular\\_para\\_la\\_escuela\\_Sec.html?id=oKcsEAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/Propuesta_curricular_para_la_escuela_Sec.html?id=oKcsEAAAQBAJ&redir_esc=y)
- Romero, M., Romero, L., & Cuadrado, M. L. (2017). Decisión multicriterio discreta. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramon Areces SA. [https://books.google.com.cu/books/about/Decisi%C3%B3n\\_multicriterio\\_discreta.html?id=nu1ADwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/Decisi%C3%B3n_multicriterio_discreta.html?id=nu1ADwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Tolosa Urrego, M. (2019). Relación entre el enfoque curricular y las competencias laborales de los egresados del programa de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/17439>
- Torres, Á. F., Alvear, J. C., Gallardo, H. I., Moreno, E. R., Alvear, A. E., & Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. septiembre de 2021. <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535/344>
- Uceda i Maza, F. X., Navarro Pérez, J. J., & Pérez Cosín, J. V. (2014). El ocio constructivo como estrategia para la integración de adolescentes en conflicto con la ley. *Portularia: Revista de Trabajo Social de la Universidad de Huelva*, 14(1), 49-57. 21 de septiembre de 2021. <https://roderic.uv.es/handle/10550/32863>
- Unicef. (2019). Informe Anual 2018. New York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-07/UNICEF-informe-anual-2018.pdf>



**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.  
Copyright (c) 2022 María Lorena Sandoval Jaramillo, Aldo Pérez Sánchez, Juan Gabriel Tapia Pazmiño,  
Orlando Rodrigo Carrasco Coca.

