

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 13

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

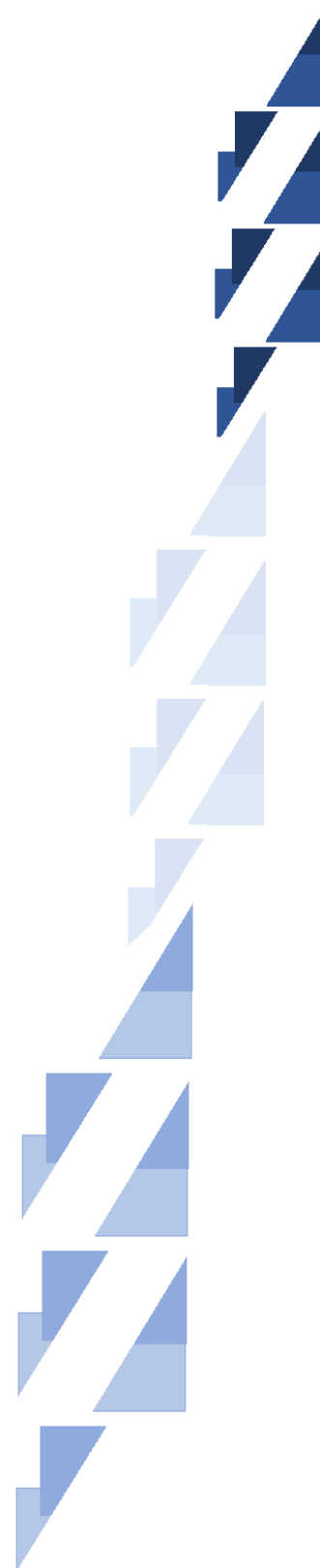
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Revisión

Recreational physical activity and spare time in adolescents

Actividad física recreativa y tiempo libre en adolescentes

Jorge Luis Escaleras Trelles¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9017-372X>

Central University of Ecuador, Quito, Ecuador¹

Autor de correspondencia

jlescaleras@uce.edu.ec

Recibido: 09-08-2025

Aceptado: 12-11-2025

Disponible en línea: 15-01-2026



Abstract

Recreational physical activity is presented as an alternative to the misuse of spare time by adolescents who choose to watch television, use social media, play video games, and engage in other activities that are not conducive to their overall development. The aim of this article was to systematize the theoretical and methodological bases of recreational physical activity and spare time in adolescents, for which the Prisma 2020 Protocol methodology was used, following a selection criterion for the chosen material. To this end, a search was conducted in the Dialnet and Scielo databases. In addition, institutional repositories and the academic search engine Google Scholar were consulted. To reduce the number of documents, Boolean operators such as “AND”, “OR,” and “+” were used, and for the accuracy of the search, the keywords recreational physical activity, leisure, recreation, spare time, and adolescents were used. It is concluded that recreational physical activity is an excellent alternative with multiple benefits for comprehensive development, and although adolescents still opt for unproductive activities, it is essential to promote projects, proposals, programs with a recreational sports focus that are of interest and appeal to adolescents.

Keywords: Recreational physical activity, leisure, recreation, spare time, teenagers.

Resumen

La actividad física recreativa se presenta como una alternativa ante el mal uso del tiempo libre de adolescentes que optan por ver televisión, usar redes sociales, videojuegos y otras actividades poco productivas para su desarrollo integral, el objetivo de este artículo fue sistematizar las bases teóricas y metodológicas sobre la actividad física recreativa y tiempo libre en los adolescentes, para lo cual se utilizó la metodología de Protocolo Prisma 2020, siguiendo un criterio de selección del material elegido, para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos Dialnet y Scielo, además, repositorios institucionales y el buscador académico Google académico, con el fin de reducir la cantidad de documentos se tomaron en cuenta los operadores booleanos como “AND”, “OR” y “+” y para la precisión de la búsqueda se utilizó las palabras claves, actividad física recreativa, ocio, recreación, tiempo libre y adolescentes. Se concluye que la actividad física recreativa es una excelente alternativa de práctica con múltiples beneficios para el desarrollo integral, y a pesar de que los adolescentes aún optan por actividades poco productivas, se vuelve fundamental la promoción de proyectos, propuestas o programas con enfoque recreativo deportivo y que sean del interés y gusto de los adolescentes.

Palabras clave: Actividad física recreativa, ocio, recreación, tiempo libre, adolescentes.

Introducción

“El tiempo libre está enfocado a los momentos que tenemos en nuestras vidas después de realizar y satisfacer las necesidades y obligaciones donde se predispone a realizar cualquier actividad que se escoja, siendo las de mayor interés a ser realizadas” (Ortega, 2020, p.53). Además, el tiempo libre es una oportunidad que debe ser aprovechada positivamente, practicando actividades que permitan el crecimiento personal para una mejor calidad de vida, no obstante, el

uso inadecuado del mismo puede provocar vicios como el consumo de drogas o alcoholismo, pero también actividades poco productivas, como el uso excesivo de redes sociales o videojuegos (Santamaría et al., 2024).

Las actividades recreativas abarcan un conjunto amplio de posibilidades entre las que también se encuentra, por ejemplo, los videojuegos, por lo que específicamente se plantea a la práctica actividad física recreativa como una forma efectiva de utilización del tiempo libre, “las actividades físicas recreativas son aquellas diseñadas para la diversión, el disfrute y la relajación que involucran alguna forma de movimiento físico. Estas actividades pueden ser individuales o grupales y pueden incluir deportes, juegos, baile, caminatas, etc.” (Santamaría et al., 2024, p.28).

Un estudio realizado por Paredes (2021) en San Cosme de la Victoria, Perú, identificó tres problemáticas existentes que afectan a niños, niñas y adolescentes de esta comunidad, la drogadicción, violencia en todas sus formas y la delincuencia, entornos que distorsionaron la convivencia de este grupo etario, en gran parte, el mal uso del tiempo libre y la “mala vida” influenciada por ciertas personas no permitía el desarrollo integral de quienes deseaban realizar actividades de disfrute. De la misma manera, Sigler et al. (2020) en su estudio realizado en el municipio Encrucijada, Cuba, evidenciaron la falta de programas recreativos que cumplan con los gustos y preferencias de adolescentes, la mala organización y coordinación para las actividades, la acumulación de actividades recreativas que no correspondían con el tiempo libre con el que contaba la población, falta de instalación para la práctica de actividades físico recreativas y su respectiva promoción.

A nivel nacional, en un estudio realizado en Guayaquil, Ecuador por Palacios y Barrios (2022) se evidenció a través de una encuesta que más del 50% de adolescentes no tienen motivación por practicar actividades físicas durante su tiempo libre, así mismo, Andino y Sinche (2024) en un estudio realizado en el cantón Pallatanga – Barrio San Pedro, Chimborazo, comprobaron que una gran parte de los adolescentes usan su tiempo libre en tecnología y salidas con amigos, pero a su vez, se mostraron preocupados por la falta de promoción de actividades deportivas, creando, en este caso, una escuela de fútbol sala.

Las actividades recreativas son la máxima expresión de generación de salud en el ser humano, el movimiento que produce un gasto calórico mejora el sistema cardiovascular y respiratorio, reduciendo la probabilidad de contraer enfermedades como el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad, entre otras (Prado, 2023). Además, mejora el potencial y la convivencia humana desarrollando habilidades socio emocionales y reduciendo niveles de estrés y ansiedad (Morales et al., 2024). Por tal motivo, surge la importancia de valorar a la práctica de actividad física recreativa en el tiempo libre como ocio (conjunto de actividades productivas realizadas en el tiempo libre), que obtiene como principal beneficio el bienestar y la salud del adolescente, que se deriva relativamente en calidad de vida (Farias et al., 2022).

Es fundamental que el adolescente no solo practique actividad física recreativa sino también genere autoconcepto para una reflexión crítica acerca de lo que debe o no hacer, incluyendo actividades que sean productivas, pero también de su interés para no caer en la

monotonía y el aburrimiento durante su tiempo libre. El presente artículo posee valor teórico, debido a que aporta con información relevante acerca de la actividad física recreativa en cuanto a su definición, beneficios y propuestas de práctica para el buen uso de tiempo libre, evitando enfermedades, decaída en su estado de ánimo y mejora de relaciones sociales en los adolescentes.

El objetivo de este artículo fue sistematizar las bases teóricas y metodológicas sobre la Actividad Física Recreativas y el Tiempo Libre en los adolescentes.

Metodología

Para lograr el estudio, se empleó la metodología de Protocolo Prisma 2020 propuesta por Page et al., (2021), siguiendo un criterio de selección del material elegido, para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos Dialnet y Scielo, además, repositorios institucionales y el buscador académico Google académico, con el fin de reducir la cantidad de documentos se tomaron en cuenta los operadores boléanos como: “AND”, “OR” y “+” y para la precisión de la búsqueda se utilizó las palabras claves: actividad física recreativa, ocio, recreación, tiempo libre y adolescentes, las investigaciones encontradas podrían clasificarse en diferentes fuentes bibliográficas como artículos originales, de revisión y tesis de repositorios.

Tabla 1

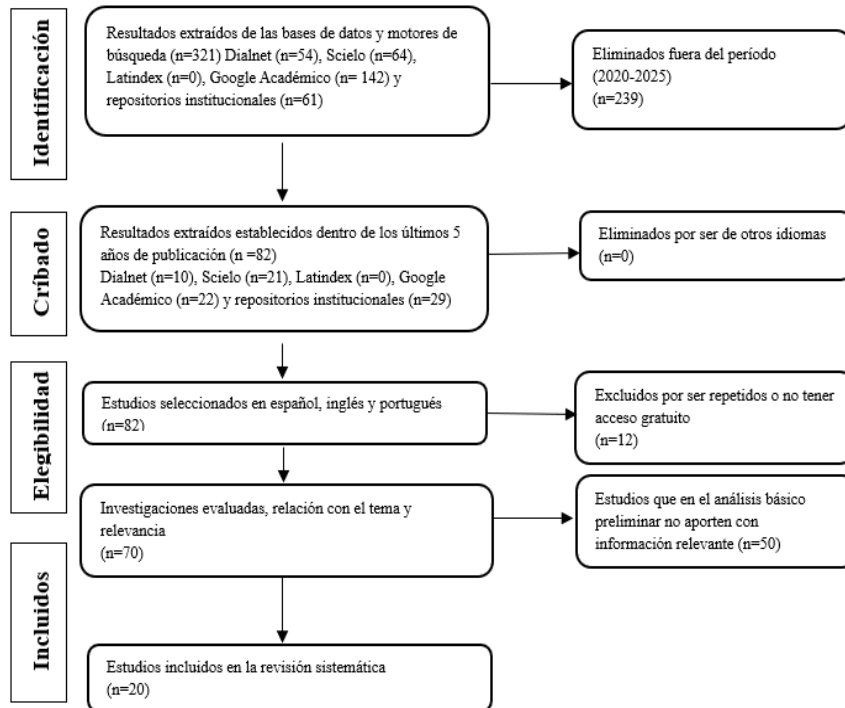
Criterios para la inclusión y exclusión de artículos.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Se tomarán en cuenta los documentos publicados en el periodo 2020-2025.	Investigaciones que no se encuentren entre los años 2020 al 2025.
Trabajos de investigación en idioma español, inglés y portugués	Estudios en otros idiomas que no sean el español, inglés y portugués.
Investigaciones que no sean repetidas y con acceso gratuito	Investigaciones repetidas y sin acceso gratuito
Estudios o trabajos de investigación que sean relevantes y guarden relación con las variables de estudio.	Se descartarán los estudios que en el análisis básico preliminar no aporten con información relevante o no guarden relación con las variables de estudio.

Nota. Elaboración propia.

El presente artículo utilizó métodos de nivel teórico, concretamente el inductivo-deductivo basado en el análisis- síntesis de documentos y se revisaron bibliografías que cumplieron con los requisitos de inclusión permitiendo su preselección.

Figura 1
 Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Con la finalidad de facilitar la comprensión y análisis del contenido, se elaboró una esquematización de los documentos que serán examinados, tal como se presenta en la Tabla 2. Se incluyó dimensiones como: CI. (código de identificación del estudio), autor y año de publicación, título de la investigación, objetivo general, metodología, población/ muestra, conclusiones y principales hallazgos.

Resultados

Tabla 2

Análisis de documentos sobre la Actividad física recreativa y tiempo libre en adolescentes

CI	Autor y Año	Título	Objetivo General	Metodología	Población/ Muestra	Conclusiones/ Principales Hallazgos
1	Andino y Sinche (2024)	Creación de una escuela de fútbol sala y el uso del tiempo libre en adolescentes	Establecer la creación de una escuela de fútbol sala y el uso del tiempo libre en	Tipo descriptivo y evaluativo Diseño no experimental Enfoque mixto	Población 63 adolescentes entre los 12 y 18 años del Barrio San Pedro, Cantón Pallatanga en la provincia de Chimborazo	El mal uso del tiempo libre a través de actividades poco productivas, impulsó a los autores a crear una escuela de fútbol dedicada al fútbol sala, directamente benefició a la población entre los 12 y 18 años, sin embargo, indirectamente sirvió para que la comunidad apoye este tipo de propuestas que tienen la finalidad de usar adecuadamente el tiempo libre e intrínsecamente desarrollar las habilidades motrices y capacidades físicas de este grupo etario,

			adolescentes.		N/A	evitando que el contexto adverso de vicios como las drogas o el alcohol consuma su estancia durante momentos en los que puede entrenar y desarrollarse integralmente.
2	Arboleda et al. (2023)	Aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño	Contribuir al aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.	Paradigma cualitativo Enfoque crítico social Método investigación acción	Población Jóvenes de la categoría de 10 a 14 años de la escuela de formación deportiva MBP del municipio de Barbacoas del departamento de Nariño Muestra El grupo está conformado por 25 adolescentes de 10 a 14 años, los cuales son de género masculino, pertenecientes a estrato 1, entrenan en jornada de la tarde en el estadio de fútbol municipal de Barbacoas, y pertenecen a la Escuela de Formación Deportiva MPB.	La problemática presentada en este estudio parte de la falta de educación para el tiempo libre, padres o madres de familia permitiendo que sus hijos estén la mayor parte del tiempo usando dispositivos tecnológicos y adolescentes deambulando por su comunidad, siendo expuestos al reclutamiento de bandas delictivas o distintos vicios, lamentablemente existen adolescentes que deben trabajar para aportar con economía a su hogar, esta situación aunque son de las menos tratadas, reducen el tiempo libre que debe ser aprovechado de otra manera. La Escuela de formación deportiva MBP no solo se contribuyó al bienestar físico o emocional, también se hizo conciencia sobre el correcto uso que se le debe dar al tiempo libre a través de la práctica deportiva.
3	Borbón y Valverde (2024)	Guía Didáctica para la concientización de los adolescentes sobre la fatiga mental por el uso recurrente de los Smartphones por medio de actividades físico-recreativas	Diseñar una guía didáctica para la concientización por medio de actividades físico-recreativas sobre el uso recurrente de los Smartphones y sus efectos en la fatiga mental de los	Para la elaboración de la guía didáctica se utilizó el software de diseño gráfico CANVA®, diseñando y seleccionando la información, actividades, elementos interactivos para su creación.	La guía didáctica elaborada de este proceso será dirigida y para la utilidad de Educadores Físicos, Promotores de la salud o quienes trabajen en el área educativa y de salud en la adolescencia, que estén interesados en concientizar y fomentar el uso de actividades físico-recreativas para contrarrestar la fatiga mental por	La guía didáctica es de gran ayuda para aquellos educadores de la actividad física y el tiempo libre, la creación de propuestas que promuevan precisamente actividades que sean del gusto del adolescente genera una sensación de placer y diversión. El producto presenta diversos ítems necesarios para la obtención del conocimiento, desde conceptos básicos de aplicación, importancia y beneficios hasta actividades prácticas, además, no sirve solo con crear una guía sino aplicarla en los diferentes contextos, compartirla y experimentar realmente la transformación entre la teoría y la práctica.

			adolescentes.		el uso recurrente de los dispositivos celulares.	
4	Enríquez et al. (2021)	Exigencias para la actividad físico-recreativa en el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes	Análisis de los referentes teóricos que fundamentan el uso del tiempo libre por los adolescentes desde la propuesta de las exigencias que se consideraron en pos de la actividad físico-recreativa en el uso adecuado del tiempo libre, por los adolescentes	Materialismo o dialéctico, al considerar la revisión bibliográfica del tema y presentar la toma de posición de los autores respecto al uso adecuado del tiempo libre a partir de la utilización de actividades físicas recreativas y la presentación de una propuesta que integra la articulación y la naturaleza cognoscitiva, práctica y axiológica de las actividades físicas recreativas en la utilización del tiempo libre	N/A	Entre las principales exigencias propuestas por los autores está la importancia de educarse para usar el tiempo libre de manera que se produzca autorrealización, los adolescentes necesitan de una guía (padre, madre de familia o educador) para que la toma de decisiones sea acertada, y aunque parezca sistematizado se conceptualiza la organización que se le debe dar al tiempo libre. La articulación hace referencia a la reflexión o análisis crítico de quien practica las actividades, en este caso el adolescente mientras que la naturaleza cognoscitiva indica que una vez que el adolescente comprende la realización de la actividad, debe empezar a planificar y proyectar a nuevos intereses para con su vida personal y con la sociedad.
5	Estévez y Hoyos (2021)	Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio	Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes e identificar	Enfoque cuantitativo Diseño descriptivo-correlacional	Población 298 estudiantes de 14-19 años, de los colegios públicos y privados del municipio. Muestra N/A	La mitad de los adolescentes opta por ver televisión, uso de internet o escuchar música durante su tiempo libre, además se refuerza el ocio pasivo cuando la mayoría prefiere quedarse en su hogar por sobre realizar o planificar alguna actividad con argumentos como la falta de tiempo o espacio. Aunque exista adolescentes que practican actividad física durante su tiempo libre, la frecuencia, el tipo o

		del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física.	las expectativas que tienen frente a los programas de Actividad Física que ofrece el municipio del Valle de San José.			tiempo dedicado no es el requerido por estándares internacionales resaltando que las mujeres poseen bajos niveles de práctica en comparación con los hombres. Independientemente de las situaciones negativas, los adolescentes son conscientes y expresan su deseo por ejecutar la práctica deportiva considerándola importante para su salud y diversión.
6	Guallas amin (2020)	Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag	Elaborar una alternativa físico-recreativa para mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa fiscal general Pintag.	Métodos del nivel teórico, empírico y matemático estadístico.	Población 60 alumnos del décimo año de la Unidad Educativa fiscal general Pintag	El autor rescata la importancia de la formación para el tiempo libre tomando en cuenta a las actividades físico recreativas como una de las maneras de utilizarlo adecuadamente. Entre las problemáticas identificadas, el ocio pasivo se hace presente, ver televisión, juegos y uso del internet, aunque también se destaca la falta de capacitación docente existente en el ámbito de la educación. Esta investigación elaboró una alternativa para la práctica de actividad físico recreativa como parte importante del uso adecuado del tiempo libre pero también para el mejoramiento de relaciones socio afectivas y formación en valores a nivel de instituciones educativas.
7	Gutiérrez et al. (2022)	Diagnóstico para la práctica recreativa del fútbol durante el tiempo libre de adolescentes de 11-12 años.	Diagnosticar el estado físico, técnico y antropométrico de los adolescentes de 11-12 años de la comunidad Monte Siná en Guayaquil para la práctica recreativa del fútbol.	Métodos de nivel empírico: Medición, test de sprint de Bangsbo, test de velocidad 10 x 5 metros, test de conducción del balón, la prueba del IMC (índice de Masa Corporal) Encuesta	Población 66 adolescentes de 11-12 años del Sector Trinidad de Fios en el sector Monte Siná en Guayaquil, Ecuador Muestra No probabilista por criterios de inclusión 21 adolescentes lo que representa el 21.8 %.	Este estudio expone los bajos niveles de práctica deportiva, recreativa o de actividad física de niños-adolescentes entre los 11 y 12 años debido a la inactividad o el poco interés por el uso de su tiempo libre a pesar de tener motivación realizar este tipo de actividades. Según el contexto, los bajos recursos son la principal limitante, sin embargo, las políticas públicas a nivel barrial, parroquial o cantonal plasmadas en programas bajo el presupuesto destinado a este tipo de actividades deben ser el potencial para resolver el problema, por ejemplo, el fútbol siendo el deporte más popular, debe ser aprovechado como puente de conexión entre el niño o adolescente con su tiempo libre.

8	Gutiérrez et al. (2023)	Programa para la enseñanza del fútbol durante el tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años de la comunidad Monte Sinai.	Favorecer las condiciones técnicas, físicas y antropométricas de los adolescentes de 11-12 años del Sector Trinidad de Dios en Monte Sinai, el trabajo parte de un diagnóstico de las condiciones físicas, técnicas y antropométricas de los adolescentes del Sector Trinidad de Dios en Monte Sinai.	Métodos de nivel empírico: Medición, test de sprint de Bangsbo, test de velocidad 10 x 5 metros, test de conducción del balón, la prueba del IMC (índice de Masa Corporal) Encuesta	Población 66 adolescentes de 11-12 años del Sector Trinidad de Fios en el sector Monte Sinai en Guayaquil, Ecuador Muestra No probabilista por criterios de inclusión 21 adolescentes lo que representa el 21.8 %.	La práctica de fútbol durante el tiempo libre puede mejorar las capacidades físicas y/o técnicas de los adolescentes, es importante rescatar el valor fundamental de utilizar adecuadamente el tiempo libre y sobre todo en actividades que sean del gusto de quien las practica para que indirectamente tenga beneficios a nivel físico y psicológico.
9	Noroña (2025)	Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes	Sistematizar los supuestos y metodológicos sobre las actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los adolescentes	Revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses)	N/A	Los documentos recopilados permitieron una visión clara de las principales afectaciones y posibles soluciones para la aplicación de actividades recreativas durante el tiempo libre. Y es que se propone este tipo de actividades como claves en el desarrollo físico y mental de los adolescentes, teniendo en cuenta ciertos aspectos como la debida organización de las actividades y su finalidad, además, los programas, propuestas o proyectos a presentarse deben fomentar un uso correcto del tiempo libre en base a los gustos y preferencias de este grupo etario. No solo debe existir diversidad en cuanto a las actividades sino también en base al espacio disponible que debe ser accesible para la práctica.
10	Ortega (2020)	Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del	Diseñar e implementar un programa de actividades físicas recreativas	Enfoque mixto (análisis de datos cualitativos y cuantitativos)	Población 120 adolescentes de la urbanización San José, sector Calderón de la ciudad de Quito y en la edad	El Programa permitió mejorar la calidad del uso del tiempo libre, todo gracias a la correcta planificación que valoró los gustos, preferencias y prioridades de adolescentes entre 12 y 17 años de la comunidad identificando las dimensiones de la actividad físico recreativa para que, en efecto, exista una gran cantidad y calidad de actividades con carácter físico, pero también recreativo. La llave para que el

		tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón	comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón	Descriptiva Correlacional Diseño cuasi experimental	comprendida entre 12 a 17 años. Muestra N/A	proyecto haya sido exitoso fue la gestión en conjunto con la comunidad y el apoyo de autoridades de alguna manera aportan para el desarrollo del futuro, evitando que los adolescentes caigan en diversos contextos dañinos de la sociedad.
11	Palacios y Barrios (2022)	Actividades lúdicas deportivas para mejorar el uso del tiempo libre en adolescentes del colegio Modesto Carbo Noboa	Elaborar un conjunto de actividades lúdicas deportivas que favorezca el uso del tiempo libre en adolescentes del colegio Modesto Carbo Noboa de Guayaquil.	Descriptivo Criterio de expertos con la técnica Delphi	Población 165 estudiantes entre 15-17 años del colegio Modesto Carbo Noboa de Guayaquil Muestra No probabilística 18 estudiantes entre 15-17 años del colegio Modesto Carbo Noboa de Guayaquil	El estudio demuestra bajos niveles de motivación de adolescentes por la práctica de actividades físicas recreativas durante el tiempo libre, por ello, optan por otras actividades que no resultan en un desarrollo integral. El adolescente en estas edades piensa en su futuro sometiéndose a constantes cambios emocionales, por ende, es necesario que realice actividades acordes a su edad. Se propone un conjunto de actividades basadas en el aspecto físico y deportivo, la mezcla de lo lúdico con lo deportivo hizo que se valore a los juegos tradicionales como una forma de desarrollo físico, pero también cultural y lo deportivo como un ámbito en el que la mayoría de los adolescentes se desenvuelven.
12	Paredes (2021)	Programa Integral Alternativo de Disfrute del Tiempo Libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria	Implementar un Programa de Formación Integral Alternativo para el disfrute del tiempo libre dirigido a los niños y adolescentes del cerro San Cosme, La Victoria	Metodología cualitativa, encuestas, entrevistas y focus group	Población Niños y adolescentes de la comunidad de San Cosme Muestra Muestreo no probabilístico por conveniencia, 50 encuestas, tres focus group de 8 participantes c/u y 5 entrevistas semi estructuradas.	El diagnóstico presentado se resume en violencia, drogas, alcoholismo, delincuencia, entre otros. El proyecto es un ejemplo de trabajo en conjunto, autoridades de la localidad de San Cosme y otros entes relacionados apoyaron con recursos humanos, materiales y financieros para que el programa de disfrute del tiempo libre tenga éxito, proponiendo mensajes como el que no es necesario que el adolescente tenga que pagar para ser participe de actividades físico recreativas y que existe algo mejor que caer en los vicios como las drogas o peor aún ser delincuente. La implementación del programa permitió que niños y adolescentes disfruten de actividades físicas basadas en el deporte, la cultura, tradiciones y costumbres y juegos al aire libre, las actividades lograron beneficiar a la comunidad aportando en el desarrollo integral de cientos de niños y adolescentes.
13	Ponte de los Reyes y Suárez (2020)	Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo	Elaborar un programa de actividades físicas	Métodos teóricos Histórico lógico	Población 1207 personas del Municipio de Pedro Betancourt en la	La principal dificultad encontrada en esta investigación fue la falta de conocimiento o preparación de educadores en este tipo de actividades para adolescentes, problema resuelto para la elaboración del programa de actividades

		libre en adolescentes	recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción 7.	Métodos empíricos de la investigación científica Criterio de especialistas Procesamiento matemático y estadístico.	circunscripción No.7 Muestra 211 adolescentes en las edades de 12 a 16 años, 4 profesores de recreación, 1 metodólogo de recreación, el presidente del Consejo Popular y el director del Combinado Deportivo. En total, 218 residentes.	físicas recreativas que contó con el criterio de expertos que recomendaron la separación de grupos etarios para una mejor contextualización de la propuesta logrando que los adolescentes usen su tiempo libre correctamente con actividades preferentes, acordes a su edad y género.
14	Prado (2023)	Las Actividades Recreativas Y El Uso Del Tiempo Libre De Los Adolescentes: Revisión Sistemática	Obtener información viable para que los lectores, profesionales, estudiantes del deporte, estén actualizados y se tenga como una opción el realizar actividades recreativas en su tiempo libre, para evitar el consumo y hábitos nocivos.	Revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses)	Población/muestra N/A	Los problemas identificados fueron la falta de preparación de actividades por parte de profesionales en el ámbito hasta la falta de espacios disponibles y accesibles para la práctica y si se llegaban a proponer actividades recreativas, no cumplían con las expectativas que tenían los adolescentes. Por otro lado, se establecieron los múltiples beneficios, como la mejora de la condición física y mental, el desarrollo de relaciones socio afectivas y otros, la característica fundamental es que este tipo de actividades recreativas no diferencian la edad, sexo, cultura y otros factores, permitiendo que cualquier grupo, en este caso los adolescentes, utilicen su tiempo libre de forma adecuada produciendo un desarrollo integral de los mismos.
15	Quilo (2025)	La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática	Sistematizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre la relación que brinda la actividad física al tiempo libre	Revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and	Población/muestra N/A	Múltiples estudios comprobaron que el consumo de tabaco, alcohol o drogas obstruyen la utilización adecuada del tiempo libre de los adolescentes, entre los aspectos positivos, destacan a la actividad física como eje fundamental de salud evitando el sedentarismo, pero también se considera a la lúdica como forma de expresión ideal para que el adolescente fomente hábitos de una vida saludable hasta su adultez.

			en los adolescentes de 12 a 18 años.	Meta-Analyses)		
16	Rodríguez (2021)	Actividades recreativas, interculturales e inclusivas para niños, niñas, adolescentes y jóvenes del batallón del suburbio, Guayaquil 2020	Analizar el impacto de las actividades recreativas, interculturales e inclusivas para niños, niñas, adolescentes y jóvenes del Batallón el Suburbio sector sur oeste de la ciudad de Guayaquil.	Estudio bibliográfico y descriptivo con enfoque mixto Método teórico Método matemático	Población 20 padres de familia Muestra N/A	Los adolescentes ven televisión en su tiempo libre durante la semana, situación que preocupó a los padres de familia, sin embargo, los adolescentes consideran tener tiempo disponible a pesar de contar con obligaciones académicas, laborales o del hogar aunque depende del contexto, entre los 12-14 años aún existe dependencia familiar, en cambio entre los 16-18 años tienden a una independencia natural por lo que se exponen a drogas, sexo y alcohol, claramente el género tiene mucho que ver con la práctica de actividades físico recreativas y deportivas, las mujeres optan por actividades más artísticas, culturales o por ejemplo salir con amigos y por otro lado, los hombres prefieren actividades deportivas, pero también el uso de videojuegos.
17	Romero et al. (2024)	Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes	Promover la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes.	El programa vacacional “VACACIONAL FEDER, 2023” fue diseñado con un enfoque integral bajo la estructura de diversidad de disciplinas deportivas adaptadas a diferentes grupos de edad en jornadas matutinas y vespertinas.	Población 60 estudiantes participantes en prácticas de servicio comunitario entre los 6 y 14 años. Muestra N/A	La actividad física y el deporte son promocionados en la mayoría de estudios porque resultan de mayor atracción para niños y adolescentes, al mismo tiempo que se divierten, se desarrollan de manera integral, mejorando su condición física y mental. La propuesta de curso vacacional optimizó la utilización de su tiempo libre a través de la práctica de actividades deportivas, pero también incluyendo complementos como, por ejemplo, la bailoterapia. En cuanto a las estrategias utilizadas para la creación del programa se destaca la importancia de planificar correctamente las actividades desde la etapa diagnóstica hasta la evaluación.
18	Sandoval et al. (2022)	Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso	Implementar una estrategia con actividades físico-	Concepción metodológica con enfoque mixto basado en	Población Adolescentes de las Unidades Educativas Particulares	La implementación de actividades físico- recreativas se dio en base a la reflexión crítica para que el uso del tiempo libre sea adecuado y genere el desarrollo saludable del adolescente, al igual que otros estudios, este grupo prefiere actividades relacionadas con el deporte, en este caso, deportes

		adecuado del tiempo libre en adolescentes	recreativas que contribuirán al uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes de las unidades particulares	métodos teóricos y empíricos	Laicas de Sangolquí Muestra 175 adolescentes de las Unidades Educativas Particulares Laicas de Sangolquí seleccionados intencionalmente	individuales y colectivos, pero también actividades al aire libre como la caminata, excursiones, etc. Se identificaron tres limitaciones que perjudican el uso adecuado del tiempo libre de adolescentes, la falta de identificación de sus intereses, la carencia de planificación de actividades físico- recreativas y la pobre comunicación y orientación de la familia.
19	Sigler et al. (2020)	Programa de actividades de recreación física para adolescentes del municipio Encrucijada. Una necesidad insoslayable.	Diseñar un programa de actividades de recreación física para los adolescentes de 12 a 15 años de edad del Consejo Popular Encrucijada Norte, para dar solución a dicha situación problemática.	Análisis de documentos Observación Entrevistas Encuestas Pre-experimento Criterio de usuarios	Población 59 adolescentes comprendidos entre las edades de 12 -15 años de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, Municipio Encrucijada.	Entre las dificultades para la realización de actividades de recreación física se encontró, la falta de organización de programas basados en el deseo de los adolescentes, falta de coordinación para las actividades y la falta de espacios accesibles para la práctica. La solución brindada por este programa contempló ejes relacionados con la correcta planificación para que los adolescentes se diviertan a través de las actividades, siendo mayoritariamente aquellas que produzcan un gasto energético y por supuesto relacionada a los deportes populares, pero también actividades artísticas y al aire libre.
20	Yupa (2021)	El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física	Conocer los beneficios del buen uso del tiempo por medio de la actividad física libre en los adolescentes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre	Investigación descriptiva con alcance cualitativa cuantitativa y bibliográfica Diseño no experimental	Población 140 estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre Muestra 51 estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre	Los adolescentes realizan actividad física durante su tiempo libre con tendencia a la práctica de actividad física deportiva, además, son conscientes de que necesitan de un desarrollo físico y mental pleno alejándolos de enfermedades como el sedentarismo, pero también de vicios como el tabaquismo, alcoholismo o la drogadicción mejorando sus niveles socio emocionales en su vida personal y académica.

Al profundizar sobre los 20 documentos seleccionados acerca de la actividad física recreativa y el tiempo libre en adolescentes, claramente se expone una problemática principal, el mal uso que los adolescentes le dan a su tiempo libre utilizándolo para vicios como el tabaquismo,

alcoholismo y la drogadicción son identificados como factores extrínsecos que no permiten que el adolescente practique cualquier tipo de actividad relacionada al ámbito físico- recreativo (Arboleda et al., 2023; Paredes, 2021; Rodríguez, 2021; Yupa, 2021). Otra dificultad encontrada fue la falta de propuestas o programas que en realidad contemplen contenidos relacionados a gustos e intereses de este grupo poblacional, tomando en cuenta que debe ser correctamente planificado en base al diagnóstico y promoción de actividades acordes al contexto (Noroña, 2025; Prado, 2023; Ponte de los Reyes y Suárez, 2020; Sigler et al., 2020; Sandoval et al., 2022).

Discusión

La actividad física recreativa practicada en el tiempo libre de adolescentes posee múltiples beneficios a nivel físico como el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas, a nivel psicológico como la mejora de relaciones socio afectivas y emocionales permitiendo un contexto que mejore la dimensión ambiental del adolescente, a nivel personal como clave para la mejora de la autoestima produciendo autorrealización sin dejar de lado la diversión y la sensación placentera promoviendo un estilo de vida sana y lejos de enfermedades causadas por la inactividad como por ejemplo el sedentarismo (Andino y Sinche, 2024; Estévez y Hoyos, 2021; Guallasamin, 2020; Gutiérrez et al., 2023; Noroña, 2025; Ortega, 2020; Palacios y Barrios, 2022; Prado, 2023; Quilo, 2025; Romero et al., 2024). Los adolescentes deben ser conscientes de la amplia gama de ventajas que tiene la práctica de actividad física recreativa, además es importante que se promueva políticas públicas de salud preventiva para que autoridades brinden no solo propuestas sino también espacios físicos accesibles y adecuados para la realización de actividades.

La educación para el tiempo libre debe ser uno de los ejes a tomar en cuenta por los proyectos propuestos por diversas autoridades relacionadas a la promoción de la salud y la actividad física recreativa, es necesario que el adolescente sea consciente de que la práctica adecuada de actividades mejora el uso de su tiempo libre convirtiéndolo en un momento de aprendizaje y autorrealización (Arboleda et al., 2023; Enríquez, 2021; Guallasamin, 2020; Rodríguez, 2021; Sandoval et al., 2022). Entre los estudios se destacan los autores Borbón y Valverde (2024), con su creación de una guía didáctica de actividades se facilita que muchos adolescentes tengan un conjunto amplio de opciones a realizar, siendo el principal objetivo usar correctamente su tiempo libre pero también divertirse y relacionarse con las demás personas.

Algunos autores comprobaron que los adolescentes practican o se sienten motivados por realizar actividad física durante su tiempo libre tendiendo a la práctica deportiva como uno de los ejes preferidos, en especial el fútbol (Yupa, 2021; Gutiérrez et al., 2023). En contraste, la mayoría de los estudios exponen los bajos niveles existentes de motivación o práctica de actividades físico recreativas durante su tiempo libre y que benefician a su desarrollo integral, lamentablemente los adolescentes prefieren ver televisión, utilizar el internet priorizando redes sociales, videojuegos y otras actividades poco productivas. Las razones son múltiples pero el resultado es el mismo, la falta de interés, la falta de propuestas y despreocupación de autoridades o incluso la falta de proyectos que realmente tengan contenidos de interés para el adolescente (Andino y Sinche, 2024;

Arboleda et al., 2023; Estévez y Hoyos, 2021; Gutiérrez et al., 2022; Palacios y Barrios, 2022; Prado, 2023; Quilo, 2025).

Conclusión

Luego de un análisis a profundidad de los documentos con aporte teórico y metodológico mediante el Protocolo Prisma se comprueba la relación existente entre la actividad física recreativa y tiempo libre en adolescentes, siendo una excelente alternativa de práctica con múltiples beneficios para el desarrollo integral, y a pesar de que los adolescentes aún optan por actividades poco productivas, se vuelve fundamental la promoción de proyectos, propuestas o programas que contengan explícitamente los intereses y gustos de los adolescentes para fomentar la práctica de actividades físicas con enfoque recreativo deportivo.

La revisión además permitió establecer un conjunto de aportes válidos para profesionales inmersos en el ámbito de la actividad física recreativa, el tiempo libre y la salud. El análisis de documentos evidenció las principales problemáticas que obstruyen la práctica de actividad física recreativa en el tiempo libre de los adolescentes mientras que las distintas propuestas engloban un conjunto de actividades que han tenido éxito y que pueden servir de ejemplo para la futura realización de proyectos mejorados y basados no solo en la mejora del desarrollo de la condición física o mental sino también la educación para el tiempo libre, necesaria para que realmente el adolescente sea consciente sobre las actividades que realiza durante este espacio.

Referencias

- Andino, C. y Sinche, A. (2024). *Creación de una escuela de fútbol sala y el uso del tiempo libre en adolescentes* [Trabajo de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13053>
- Arboleda, E., Belalcázar, M., Fajardo, A. y Melo, A. (2023). *Aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño* [Trabajo de grado, Universidad CESMAG]. Repositorio Universidad CESMAG. <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1069>
- Borbón, K. y Valverde, P. (2024). *Guía Didáctica para la concientización de los adolescentes sobre la fatiga mental por el uso recurrente de los Smartphones por medio de actividades físico-recreativas* [Trabajo de grado, Universidad Nacional Costa Rica]. Repositorio Académico Institucional Universidad Nacional Costa Rica. <https://hdl.handle.net/11056/30089>
- Enríquez, J., Sandoval, M., y Morera, 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. <https://www.eumed.net/uploads/articulos/b3dc212407f07b435e28df5450e8f60c.pdf>
- Estévez, E., y Hoyos, L. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los

- programas de actividad física. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Farias, L., Giacón, B., Ferraz, E., De Souza, A., Marchetti, P., Lima, H., Marcon, S., & Aratani, N. (2022). Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado [Actividades de ocio en adolescentes y factores asociados: implicaciones para la atención]. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, 1–8. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022ao02041>
- Guallasamin, F. (2020). *Estrategia fisico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la unidad educativa fiscal General Pintag* [Tesis de maestría, Universidad de las fuerzas armadas ESPE]. Repositorio Universidad de las fuerzas armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/23041>
- Gutiérrez, M., Barrios, Y., Cedeño, F. y León, L. (2022). Diagnóstico para la práctica recreativa del fútbol durante el tiempo libre de adolescentes de 11-12 años. *Ciencia y Deporte*, 7(2), 103-116. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2223-17732022000200103&script=sci_abstract&tlng=es
- Gutiérrez, M., Chávez, M. y Cortina, M. (2023). Programa para la enseñanza del fútbol durante el tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años de la comunidad monte Sinai. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 348-364. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i2.230>
- Morales, M., Lóriga, J., Navarro, G., Alejandro, M. (2024). Evaluación de los beneficios sociales de las actividades recreativas. *Revista Conrado*, 20(98), 40-47. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3708>
- Noroña, V. (2025). Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Revisión sistemática. *Journal Of Science And Research*, 10(2), 97-112. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15185994>
- Ortega, R. (2020). *Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón* [Tesis de maestría, Universidad de las fuerzas armadas ESPE]. Repositorio Universidad de las fuerzas armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/23385>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Palacios, W. y Barrios, Y. (2022). Actividades lúdicas deportivas para mejorar el uso del tiempo libre en adolescentes del colegio Modesto Carbo Noboa. *Ciencia y Deporte*, 7(3), 75–87. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000300075
- Paredes, P. (2021). *Programa Integral Alternativo de Disfrute del Tiempo Libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad

- Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/20705>
- Ponte de los Reyes, L. y Suárez, E. (2020). Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte*, 84–97. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8263769>
- Prado, R. (2023). Las Actividades Recreativas Y El Uso Del Tiempo Libre De Los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i1.166>
- Quilo, A. (2025). La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 960-990. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>
- Rodríguez, G. (2021). *Actividades recreativas, interculturales e inclusivas para niños, niñas, adolescentes y jóvenes del batallón del suburbio, Guayaquil 2020* [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador]. Repositorio Institucional Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/21370>
- Romero, O., Ortega, M., Torres, H. y Perlaza, A. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724–735. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>
- Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J. y Carrasco, O. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Revista PODIUM*, 17(2), 541-556. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200541
- Santamaría, A., Taco, K., Zambrano, C y Dávila, P. (2024). Actividades físicas recreativas, alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes de Educación Superior. *RECIHYS Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales*, 2(1), 26-33. <https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/RECIHYS/article/view/3466>
- Sigler, L., Ruano, A., Palacio, D., Rojas, O. (2020). Programa de actividades de recreación física para adolescentes del municipio Encrucijada. Una necesidad insoslayable. *Ciencia y Actividad Física*, 7(1), 48-59. <https://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/101>
- Yupa, R. (2021). *El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/12068>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documento.