

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) Josué Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: MSC. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Revisión

Physical and recreational activities and leisure time among young people: Systematic review

Las actividades físico-recreativas y el tiempo libre en jóvenes: Revisión sistemática

Jean Carlo Chinguercela Guerrero¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7151-644X>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia

jcchinguercela@uce.edu.ec

Recibido: 12-08-2025

Aceptado: 03-12-2025

Disponible en línea: 15-01-2026

Abstract

Today, utilizing free time effectively contributes to the development of young people, positively influencing their physical, emotional, and social well-being. Physical and recreational activities become healthy for strengthening interpersonal relationships and promoting positive coexistence. Therefore, the objective of the research was to systematize the theoretical and methodological foundations of physical and recreational activities and the use of free time in young people. For the methodology, a systematic review was applied using the PRISMA protocol, with a selection of articles published between 2020 and 2025. This included searching the Scopus database and applying inclusion and exclusion filters to ensure the quality of the selected studies, resulting in 15 relevant articles. The results revealed that physical and recreational activities improve emotional and social well-being, promoting self-esteem and preventing risky behaviors such as sedentary lifestyles and substance use. They also revealed that the implementation of trained personnel increases participation and commitment. The conclusion was that physical and recreational activities promote the physical and psychological health of adolescents.

Keywords: Physical and recreational activities, Free time, Young people, Physical health, Emotional well-being.

Resumen

Hoy en día, saber aprovechar el tiempo libre permite el desarrollo de los jóvenes, impactando en el bienestar físico, emocional y social, mediante las actividades físico – recreativas se convierten en una opción saludable, para fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar una convivencia positiva. Por ende, el objetivo de la investigación fue sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre en jóvenes. Para la metodología se aplicó una revisión sistemática usando el protocolo PRISMA, con una selección de artículos publicados entre 2020 y 2025, incluyó la búsqueda de base de datos en Scopus, y la aplicación de filtros de inclusión y exclusión para garantizar la calidad de los estudios seleccionados obteniendo 15 artículos relevantes. Los resultados revelaron que las actividades físico – recreativas mejora el bienestar emocional y social, fomentando la autoestima y previniendo comportamientos de riesgo como el sedentarismo y el consumo de sustancias, asimismo la implementación de personal capacitado para incrementar la participación y compromiso. Concluyendo que las actividades físico – recreativas favorecen la salud física y psicológica de los adolescentes.

Palabras clave: Actividades físico-recreativas, Tiempo libre, Jóvenes, Salud física, Bienestar emocional.

Introducción

El tiempo libre de los jóvenes es un tema relevante en las investigaciones, dependiendo de cómo lo gestionan, puede ser una oportunidad para su desarrollo o, por el contrario, convertirse en un desafío, la manera de emplearse tiene un impacto en el bienestar físico, mental y social (Rodríguez & Soler, 2021). Sin embargo, Chávez (2025) expone que el avance de la tecnología ha

transformado las actividades recreativas, en la actualidad, optan por el uso de dispositivos electrónicos, lo que ha conducido al incremento del sedentarismo.

Medina et al. (2020) agregan que los jóvenes muestran una preferencia sobre las actividades pasivas, como; escuchar música, ver televisión, uso de plataformas digitales en lugar de participar en acciones que fomenten la salud física. Investigaciones han explorado los obstáculos y motivaciones relacionadas con la participación de actividades físicas – recreativas entre los adolescentes.

A medida que se incrementa el tiempo frente a las pantallas, las actividades físicas y recreativas tienden a reducirse, lo que favorece la pasividad y el aislamiento. De los Reyes (2020), destaca que las principales barreras son la escasa oferta de actividades, el mal uso de los espacios públicos y personal adecuado. De igual manera, una problemática recurrente en comunidades es la escasa oferta de las actividades físico-recreativas adaptadas a los intereses y necesidades juveniles, lo que conlleva a un uso pasivo del tiempo libre, caracterizado por el ocio digital o incluso conductas de riesgo (Rodríguez & Soler, 2021).

Según Pentón et al. (2025), muchos jóvenes están interesados en participar en actividades recreativas, sin embargo, la falta de infraestructura impide que las planificaciones se realicen, teniendo la necesidad de ofrecer condiciones adecuadas para que favorezcan su participación.

En este contexto, los estudios han identificado una variedad de actividades que los adolescentes consideran atractivas para su tiempo libre. Prado (2023) define que “la recreación es de gran ayuda para mantenerse motivados, debido a que evita caer en el sedentarismo y sus enfermedades como la obesidad, estrés, hiperactividad, debido a que se mantiene en constante movimiento” (p.119). Según Nápoles et al. (2025) en una investigación se realizó con 385 jóvenes de barrios céntricos, se observó que los participantes no tenían una planificación y no eran frecuentes al ejercitarse. En la misma línea, A. Quilo (2025), identifica que las preferencias son; culturales, de aprendizaje y entretenimiento/aventura motivando a realizar ejercicio en el tiempo libre.

Blanco et al. (2025), han demostrado que la implementación de un sistema de actividades físico – recreativas adaptado a los intereses juveniles incrementa la participación, en su estudio, pasó del 31% inicial a un 91%, y el promedio diario de asistencia incrementó de 13 a 44 participantes, demostrando que cuando se ajustan a las expectativas de los adolescentes mejora el compromiso que tienen, ayudando a desarrollar hábitos saludables a largo plazo. En contextos escolares, como en la ciudad de Riobamba, se ha observado un reemplazo de los juegos tradicionales entre ellos la chaza, pelota nacional, rayuela, canicas, trompo, cuerda y escondite (Tenezaca et al., 2023).

Por lo mencionado, la importancia de las actividades físico-recreativas en el desarrollo de los adolescentes trae consigo beneficios. Como señalan, Vicente et al. (2021) ayudan a utilizar de manera óptima el tiempo libre, promoviendo un equilibrio emocional y social, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2024) la práctica regular de ejercicio ayuda a reducir el estrés, ansiedad y depresión, factores que afectan a los jóvenes en la adolescencia, además, permiten

desarrollar habilidades sociales como la cooperación, empatía y trabajo en equipo lo que contribuye a crear vínculos sociales positivos.

De igual manera, Gavillima, (2021) menciona que los estudiantes que realizan actividades recreativas de manera regular después de las clases o fines de semana se alinean con lo recomendado por la OMS contribuyendo a la salud cardiovascular, ósea y bienestar mental. El aprovechamiento del tiempo libre mediante las actividades físico-recreativas representa un eje central en el desarrollo de los jóvenes, debido a que incide en su bienestar físico, emocional y social.

Avecilla & Charchabal (2022) concuerdan que las actividades físico-recreativas no se limitan en el ámbito físico, también son fundamentales en el bienestar emocional y social de los adolescentes aumentando la motivación, además, contribuyen a la prevención de conductas de riesgo como el consumo de sustancias o violencia comunes en los jóvenes. Debido a la importancia el objetivo de la investigación fue sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre en jóvenes.

Metodología

Se empleó una metodología de revisión sistemática, la cual incluyó una selección de artículos relevantes que proporciona información acorde al tema de estudio, abordando las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre en los jóvenes. Este tipo de investigación garantizó un abordaje riguroso y transparente, sustentado en el protocolo PRISMA por (Page et al., 2021), la cual constituyó una guía internacional diseñada para mejorar la calidad, claridad y transparencia de las revisiones sistemáticas. Esta metodología se fundamentó en una estructura que comprendió las fases de identificación, selección, evaluación y síntesis de la evidencia científica, lo que permitió garantizar la rigurosidad metodológica y la reproducibilidad de los resultados.

Se siguió un procedimiento por etapas definidas: a) formulación de la pregunta de investigación, b) búsqueda bibliográfica, c) identificación de los artículos, d) sistematización de datos, e) elección del artículo y análisis primario, f) evaluación y análisis final.

Las búsquedas bibliográficas se realizaron en bases de datos científicas como Scopus. Se empleó palabras en español e inglés: actividades físico-recreativas, tiempo libre, jóvenes, hábitos saludables (Physical and recreational activities, Free time, Young people, Physical health, Emotional well-being), combinadas con operadores booleanos “AND” y “OR”, se desarrolló durante el primer semestre del año 2025.

Como criterios de inclusión y exclusión se consideró:

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos que aborden las actividades físico-recreativas y el tiempo libre en jóvenes	Artículos sin relación directa con el tema de estudio
Publicaciones entre los años 2020 y 2025	Documentos duplicados o con información repetida

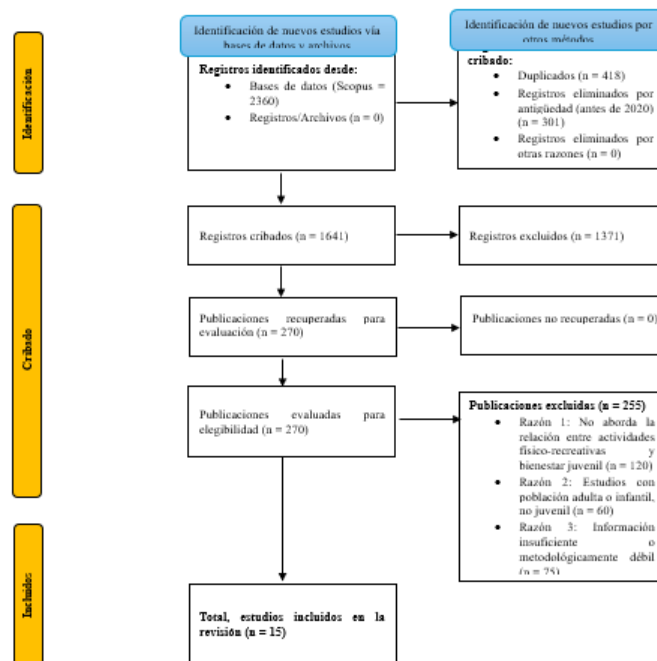
Estudios en idioma español e inglés	Estudios en idiomas diferentes al inglés y español
Estudios disponibles en texto completo y relevantes al objetivo	Trabajos que solo presentan resúmenes o sin acceso completo

Fuente: Jean Chinguercela-2025

A continuación, se muestra el PRISMA aplicado:

Figura 1.

Metodología PRISMA



Una vez efectuado el diagrama de PRISMA, se incluyó para la investigación 15 estudios relevantes de Scopus, todos son seleccionados por la contribución al estudio.

Resultados

Las variables consideradas son: nombre, modelo, metodología y resultados por la relación con el objetivo de sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre en los jóvenes.

El “nombre”, permite identificar los estudios incluidos en la revisión que se relacione con el objetivo, el “modelo”, contribuye a reconocer el tipo de enfoque teórico o conceptual de cada investigación, comprendiendo las bases que se orienten a las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre en los jóvenes.

Por otro lado, la “metodología” permite ofrecer información de los métodos, técnicas y procedimientos utilizados en los estudios evaluando la consistencia de los procesos investigativos,

así como los resultados para identificar los principales hallazgos, para posteriormente, analizar las coincidencias y diferencias de los documentos.

El proceso de búsqueda y selección de los datos, se consideró los siguientes artículos relevantes:

Tabla 2.

Artículos seleccionados

N	Nombre	Autores	Modelo	Metodología	Recopilación de datos	Resultados
1	Toward a measure for assessing features effective youth development programs: contextual safety and the big three components of positive youth development programs in Rwanda	Tirrell et al. (2020)	Desarrollo de medida cuantitativa	Análisis factorial	Datos de 923 jóvenes	Se desarrolló el análisis de componentes de un programa, como resultados el alfa de Cronbach de 0,98 en relaciones, habilidades de liderazgo de 0,96 la contribución juvenil con 0,94.
2	Design principles of youth development programs in outdoor environments: a scoping review	Mansfield et al. (2020)	Revisión de principios de diseño	Revisión de la literatura	Análisis de referencias de datos	Identificó 10 principios de diseño para mejorar los programas de actividades físico- recreativas como; adultos que guíen las tareas, actividades desafiantes, autonomía y liderazgo, experiencias auténticas, planificación y evaluación, la investigación sugiere que son principios para maximizar los resultados de los programas.
3	Estrategias recreativas y culturales para promover el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de 13 a 15 años en un entorno rural	Avila (2021)	2024	Secuencia didáctica	Diagnóstico inicial con un diseño de actividades	Se implementó una secuencia de actividades recreativas y culturales para 4 zonas rurales con jóvenes de 13 a 16 años incluyendo actividades como descubre tu tiempo libre, diviértete con movimiento, reci plantas, mostrando un alto interés de entusiasmo en actividades físicas con un 90% de aceptación y recreativas con el 75%, se observó un impacto positivo en el desarrollo de habilidades físicas.
4	Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa	Avecilla & Charchabal (2022)	Proyecto físico recreativo	Investigación descriptiva y correlacional	Cuestionarios y test	Se aplicó un proyecto para reducir el sedentarismo en los jóvenes generando actividades saludables, con una participación de 68 jóvenes el promedio de 1:28 horas incrementó a 2:03 horas diarias de actividad física, además, se observó un aumento en la motivación hacia las actividades físicas pasando de un nivel medio a uno alto, donde 65 de 68 jóvenes

						umentaron su rutina.
5	Meeting 24h movement guidelines: Prevalence, correlates, and associations with socioemotional behavior Spanish minors	López et al. (2022)	Estudio transversal	Análisis de datos con la encuesta nacional	Datos obtenidos de fuentes oficiales	Se analiza el movimiento de los jóvenes con los problemas físicos y socioemocionales analizando las pautas de movimiento de 24 horas incluyendo la actividad física, la de pantalla y duración de sueño, con una muestra de 3772 menores, mostraron de solo el 13,5% cumplen con las tres pautas, representando problemas socioemocionales concluyendo la importancia de cumplir con las pautas para prevenir trastornos en los jóvenes.
6	Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática	Prado Chala (2023)	Revisión sistemática	Bases como Redalyc, Dialnet y scielo	Búsqueda de artículos relevantes mediante PRISMA	Se realizó una revisión de 1431 estudios sobre las actividades recreativas que tienen los adolescentes destacando el impacto a la salud física y emocional, los resultados mostraron que la falta de recursos y la baja participación limitan los beneficios de los programas, si estos son implementados de manera adecuada, mejora la salud y reduce los hábitos nocivos.
7	Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable	Rosario & Santos (2023)	Fomento de un estilo de vida saludable	Cualitativo mediante la observación de los participantes	Observación y lista de consejos	En una investigación de 20 estudiantes de primer grado, se promovió un estilo de vida saludable, el 85% mostró una excelente velocidad en el juego del pañuelo, el 75% alcanzó una excelente velocidad, el 50% equilibrio, por otro lado, un 80% tuvo una excelente concentración con ello él estudió buscó motivar el estilo saludable a largo plazo.
8	The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents	Vakrilova et al. (2023)	Revisión de los beneficios del deporte	Revisión bibliográfica	Análisis de los efectos del deporte	Destaca la importancia para el desarrollo físico y mental, como resultado se fortaleció el sistema cardiovascular, la coordinación, resistencia, además, mejoró el estrés, la ansiedad y la autoestima, como recomendación es importante el inicio en edad temprana y se adopte para cada adolescente.
9	The greatest experience ever: benefits participation in high-adventure activities for youth	Linver et al. (2023)	Estudio de actividades recreativas	Método mixto	Datos de estudios nacionales	Se analizó los beneficios de las actividades recreativas y el fomento del liderazgo en los jóvenes, como resultado los programas de aventura permiten el desarrollo de comunicación y propósito con la comunidad, demostraron habilidades y trabajo en equipo en los campamentos de verano.
10	Actividades físicas recreativas una	Santamaría et al.	Plan de actividad	Enfoque cuantitativo y	Encuestas para	El estudio evaluó el impacto de las actividades recreativas en el bienestar

	alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes de Educación Superior	(2024)	es	cualitativo con entrevistas y encuestas	determinar la importancia de las actividades recreativas	de los estudiantes universitarios, el 70% consideró importantes y el 93% desconocía las opciones extracurriculares, concluyeron que mejoran la salud física y mental, reduciendo el estrés y evitando hábitos negativos como el consumo de drogas.
11	La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente	Quimuña (2024)	Revisión sistemática	Fuentes publicadas entre el 2029 al 2024	Análisis de Dialnet, Scielo y Redalyc	Analiza el impacto que tiene la actividad física en el comportamiento sedentario de los adolescentes encontrando que los efectos positivos es que aumentan la motivación para adaptar los hábitos saludables, alejándose de la inactividad y mejorando su bienestar, además, se recomienda que las instituciones promuevan actividades para fomentar una vida activa.
12	La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión sistemática	A. R. Quilo (2025)	Revisión sistemática	Fuentes bibliográficas en el periodo 2019 al 2023	Análisis de los artículos seleccionados en Latindex	Explica la relación entre la actividad física y el tiempo libre en adolescentes de 12 a 18 años, utilizando el protocolo PRISMA, los resultados destacan el uso adecuado del tiempo libre mejora la salud física, mental y social, reduciendo el estrés y promoviendo hábitos saludables, alejando a comportamientos de sedentarismo.
13	Actividades físico – recreativas para jóvenes: una propuesta	Pentón et al. (2025)	Propuesta de actividades	Un diseño de actividades físico-recreativas	Encuesta y análisis de la aceptación de los jóvenes	Revela importantes avances en la participación juvenil, la asistencia a las actividades pasó de 31% al 91% con un notable aumento y compromiso, este cambio se atribuye a la planificación participativa que permitió adaptar las actividades con los intereses juveniles.
14	Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes: Revisión sistemática	Nieto (2025)	Revisión sistemática	Bases como Latindex y Redalyc	Búsqueda de artículos mediante PRISMA	La revisión sistemática concluye que las actividades recreativas son fundamentales para el desarrollo de los adolescentes ayudando a mejorar los hábitos de salud y las relaciones interpersonales, además, de contar con profesionales en el área para la implementación correcta de los programas.
15	Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years	Ruiz & Asín (2025)	Revisión intervenciones	Estudios con base en Scopus	Revisión de 23689 estudios	Analiza el impacto de la actividad física y mental de los adolescentes que tienen un hábito saludable y de los que no poseen uno, donde mejoran la salud mental y aspectos como el bienestar físico, mayor autoestima y la reducción de la ansiedad, la efectividad depende de factores como la duración, la intensidad y el tipo de

						actividad.
--	--	--	--	--	--	------------

Los estudios seleccionados coinciden en la importancia de las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes, debido a que se encuentran en una etapa de desarrollo, Tirrell et al. (2020), desarrolló una herramienta para medir tres aspectos fundamentales en los programas de desarrollo juvenil; la calidad de las relaciones con los adultos, el fomento de habilidades y la promoción de liderazgo juvenil, aplicando a jóvenes de Ruanda, mostrando que los participantes tuvieron puntuaciones altas, demostrando que es confiable y válida para el desarrollo de planificaciones. Por su parte Mansfield et al. (2020), identificó diez principios para diseñar programas eficaces, basándose en 25 estudios previos, estos destacan el rol de los adultos como mentores, la importancia de desafíos físicos y emocionales, la creación de un ambiente de apoyo social que fomenten la autonomía, estas dos investigaciones se complementan, el uno se centra en la medición de los elementos mientras que el otro ofrece pautas de cómo estructurarlos para maximizar el impacto en los participantes.

Por otro lado, Ávila (2021), implementó una propuesta pedagógica en un grupo rural, para jóvenes de 13 a 15 años, que integró juegos físicos y proyectos creativos, La iniciativa alcanzó una participación del 90% en actividades físicas y el 75% en proyectos de reciclaje. Aunque se presentaron algunas dificultades logísticas, la intervención logró un impacto positivo en el desarrollo de habilidades físicas y recreativas, mejorando la resistencia, conciencia con el medio ambiente y la socialización. Los beneficios de la actividad física – recreativa surgen con la necesidad de erradicar el sedentarismo, en ese sentido, Avcilla & Charchabal (2022), en el Barrio Puerto Lisa de Guayaquil, intervino durante dos meses y como resultado, redujo el tiempo de sedentarismo incrementando de 1:28 horas a 2:03 horas diarias de actividad física, además del aumento en las puntuaciones de motivación de 12,32 a 15,07.

Las actividades recreativas y el uso efectivo del tiempo libre son fundamentales para el desarrollo físico, emocional y social de los jóvenes. López et al. (2022) encontró que solo el 13,5% de los adolescentes en España cumplen con pautas de movimiento de 24 horas, estas incluyen actividad física, tiempo de pantalla y sueño, aquellos que las siguen tienen menos probabilidades de sufrir problemas socioemocionales, esta idea se refuerza con los hallazgos de Prado (2023), quien, a través de una revisión de 1431 estudios, destacó que las actividades recreativas bien implementadas mejoran la salud física, emocional y social. En línea con esto, Rosario & Santos (2023), demostraron que un 85% puede mostrar la capacidad de reacción y el 90% en estímulos sonoros, por ende, se deben aplicar en los programas físicos.

Traen consigo beneficios los deportes y las actividades recreativas para el desarrollo de los jóvenes. Vakrilova et al. (2023), resaltan que mejora la salud física, fortaleciendo el sistema cardiovascular y musculoesquelético, como la salud mental, al reducir el estrés e incrementar la autoestima, enfatizando la importancia de adaptar las actividades a las necesidades individuales de los adolescentes. Por otro lado, Linver et al. (2023), destacan que los programas de aventura contribuyen en las habilidades de liderazgo, comunicación y trabajo en equipo.

De manera similar, en el estudio de, Rosario & Santos (2023) subrayan que el tiempo libre si es aprovechado evita que las personas tengan comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias promoviendo hábitos saludables. Asimismo Quimuña (2024), agrega que es importante analizar el sedentarismo, un problema que afecta en la motivación para ejecutar las actividades recreativas. Por lo cual, Vecilla & Charchabal (2022) proporcionan evidencia que los participantes que pasan inactivos son propensos a subir de peso y motivación hacia la práctica física.

Discusión

El uso adecuado del tiempo libre y las actividades de recreación física en los jóvenes son cruciales para el desarrollo, pues inciden en el bienestar físico, social y emocional, según la evaluación de los estudios analizados. En vista del contexto actual, caracterizado por el desarrollo tecnológico, la creciente inactividad física y la reducción de las interacciones sociales en persona, se hace necesario sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de estas prácticas. Desde este punto de vista, la revisión muestra que los resultados subrayan la recreación como un medio de prevención y educación. No obstante, existen desafíos estructurales y culturales que dificultan su aplicación a largo plazo.

Según Rodríguez & Soler (2021)., el tiempo libre es un elemento esencial para el bienestar de la juventud; si no se gestiona adecuadamente, puede ser una amenaza para su progreso o, por el contrario, puede ser una oportunidad para su desarrollo personal. Esta visión es corroborada por los descubrimientos de Medina et al. (2020) y Chávez (2025), quienes señalan que el ocio digital ha desplazado a las actividades físicas tradicionales, lo que ha resultado en un incremento del sedentarismo y la pasividad. La visión se amplía cuando De los Reyes (2020), indica que la limitada disponibilidad de programas, la carencia de infraestructura y la falta de personal especializado impiden que los jóvenes se involucren en actividades recreativas activas.

Los aportes de Tirrell et al. (2020) y Mansfield et al. (2020) son fundamentales para comprender las bases metodológicas de las actividades recreativas en este contexto. Tirrell y otros proponen un modelo que examina la eficacia de los programas de desarrollo. Este modelo está compuesto por tres componentes fundamentales: el liderazgo juvenil, la calidad de las relaciones con adultos y el estímulo de habilidades. Mansfield y otros proponen diez principios para organizar programas exitosos, los cuales se fundamentan en la revisión de 25 estudios. Estos principios enfatizan la formación de entornos con apoyo social, los desafíos físicos y emocionales, además de la guía por parte de adultos. Ambos estudios confirman que las actividades recreativas y físicas son efectivas si tienen una planificación pedagógica.

La investigación realizada por Ávila (2021) amplía este entendimiento al demostrar que es posible adaptar los principios metodológicos a entornos rurales, incluyendo proyectos creativos y juegos físicos en jóvenes de entre 13 y 15 años. Su experiencia evidenció que las tácticas recreativas contextualizadas funcionan, pues se obtuvieron altos niveles de participación, así como progresos en la resistencia física, la socialización y el conocimiento sobre el medio ambiente. Estos resultados apoyan las teorías de Tirrell y Mansfield, mostrando que la planificación y el asesoramiento pedagógico son factores fundamentales para garantizar el éxito de las

intervenciones. Asimismo, respaldan la idea de que la recreación debe considerarse como una actividad suplementaria y como un componente fundamental del desarrollo educativo.

La investigación de Prado (2023), que abarca un enfoque general, respalda esta tendencia: el metaanálisis de 1431 estudios que realizó revela que la recreación bien ejecutada tiene un ayuda en la salud física, emocional y social. Los hallazgos de Rosario & Santos (2023) concuerdan con los de esta investigación, porque estos autores mostraron que tras la aplicación de programas físico-recreativos, la capacidad de reacción aumentó en un 85% y la respuesta a estímulos sensoriales se elevó en un 90%. Las dos investigaciones coinciden en que el tiempo libre, cuando se organiza a través de actividades estructuradas, promueve la autorregulación emocional y el desarrollo cognitivo, esto refuerza la conexión entre la salud mental, el aprendizaje y la recreación.

Por lo expuesto, las investigaciones tienen limitaciones. El hecho de que muchos se enfoquen en contextos geográficos concretos limita la capacidad de generalizar los resultados. Asimismo, la mayoría de los estudios revisados examinan los efectos a corto plazo, sin un seguimiento a largo plazo que facilite determinar si los beneficios recreativos se sostienen en el tiempo. La ausencia de acuerdo en los instrumentos de medición del bienestar emocional y físico es otro factor limitado, porque dificulta establecer comparaciones entre los programas y la digitalización en aumento supone un desafío metodológico que requiere de nuevas tácticas para incorporar la tecnología de manera positiva en las prácticas recreativas.

Basándose en estas limitaciones, se establecen líneas de investigación futuras que tienen como objetivo diseñar modelos recreativos híbridos con el fin de combinar herramientas digitales y actividad física para evaluar su impacto sobre el compromiso y la motivación de los jóvenes. Asimismo, se recomienda investigar las investigaciones que analicen la relación entre salud mental, inclusión social y recreación. De igual modo, establecer marcos metodológicos unificados para valorar el bienestar que resulta del uso del tiempo libre.

Conclusión

La revisión sistemática permitió alcanzar la meta planteada, al sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre en jóvenes. A través de los estudios, comprende que la recreación se convierte en un componente para el desarrollo integral de los jóvenes si se aborda desde una perspectiva educativa y planificada, superando así el ámbito del entretenimiento. Los hallazgos señalan que las actividades recreativas y físicas son un elemento para fomentar conexiones sociales positivas, crear hábitos saludables y fortalecer la salud emocional y física.

Se logró una perspectiva sobre cómo el tiempo libre afecta el desarrollo de los adolescentes al comparar y sintetizar los hallazgos. Los análisis de los estudios mostraron que las actividades recreativas y físicas sirven como formas de prevenir el sedentarismo y las conductas riesgosas, fomentando estilos de vida equilibrados y activos. Se determinó a través de esta integración que la recreación, además de ser un espacio para el esparcimiento, actúa como un proceso educativo que fomenta la autodisciplina, la autonomía y el establecimiento de hábitos saludables. De manera

similar, se demostró que la participación regular en actividades recreativas mejora la estabilidad emocional, el autoestima y las habilidades sociales, lo que a su vez robustece el bienestar.

El análisis combinado de los estudios reveló que la efectividad de las actividades físico-recreativas está condicionada por una variedad de factores interconectados, entre ellos la calidad de las relaciones humanas, la motivación interna y el ajuste de los programas a lo que interesa a los jóvenes. Se vio que los programas que incorporan aspectos de creatividad, liderazgo y trabajo en equipo suelen tener un impacto prolongado en el desarrollo social y personal de los jóvenes. También se constató que la presencia de adultos guías y de ambientes seguros ayuda a aumentar el compromiso y la confianza de los participantes.

La revisión sistemática, desde la perspectiva teórica, amplía el conocimiento sobre la recreación juvenil porque confirma que es un componente del desarrollo humano y del bienestar en su totalidad. Para comprender el impacto en la educación, es imprescindible abordar este fenómeno desde una perspectiva interdisciplinaria que combine aspectos pedagógicos, psicológicos y sociales. En términos prácticos, los resultados destacan la importancia de crear programas recreativos inclusivos que se adapten a las condiciones culturales y tecnológicas de la juventud contemporánea, fomentando la participación y aprovechando los espacios comunitarios.

Referencias

- Avecilla, J. E., & Charchabal, D. (2022). Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 52–65. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3275>
- Ávila, J. (2021). Estrategias recreativas y culturales para promover el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de 13 a 15 años en un entorno rural. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/61801>
- Blanco, Y., Ruano, A., Palacio, D., & Cadaya, M. (2025). Actividades físico-recreativas para los jóvenes. *Ciencia y Educación*, 6(3), 229–245. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.15089669>
- Chávez, J. S. L. (2025). La tecnología y el sedentarismo en estudiantes de Bachillerato. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 1013–1033. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9684>
- De los Reyes, L. (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*, 2020, ISBN 978-1-951198-45-9, Págs. 84-97, 1, 84–97. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8263769&info=resumen&idioma=ENG>
- Gavillima, Á. (2021). *Práctica de actividades físico-recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato* [[Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11332>
- Linver, M. R., Urban, J. B., Les, E., Xue, X., & Nager, A. (2023). “The Greatest Experience Ever”: Benefits of Participation in High-Adventure Activities for Youth. *Youth*, 3(4), 1284–1300. <https://doi.org/10.3390/youth3040081>

- López, J. F., Roman, B., Aznar, S., & Tremblay, M. S. (2022). Meeting 24-h movement guidelines: Prevalence, correlates, and associations with socioemotional behavior in Spanish minors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(5), 881–891. <https://doi.org/10.1111/sms.14132>
- Mansfield, A., Cotton, W. G., & Ginns, P. (2020). Design principles of youth development programs in outdoor environments: a scoping review. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 23(3), 241–260. <https://doi.org/10.1007/s42322-020-00063-6>
- Medina, R. T., Andrade, A. I., & Ramos, I. G. (2020). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(271), 22–34. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>
- Nápoles, L., García, A., & Caio, L. (2025). Preferencias recreativas de los jóvenes en sus tiempos libres. *Revista de Investigación Latinoamericana En Competitividad Organizacional*, 7(25), 23–39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10035501>
- Nieto, V. (2025). Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 97–112. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3271>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 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., Lahu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *International Journal of Surgery*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2021.105906>
- Pentón, Y., Ruano, A., Milagros, D., & Cadaya, M. (2025). Actividades físico-recreativas para los jóvenes: Una propuesta. *Ciencia Y Educación*, 229–245. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/833>
- Prado Chala, R. D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 118–140. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/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>
- Quilo, A. R. (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>

- Quimuña, A. (2024). *La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente The recreational physical activity and its effect on sedentary behavior in adolescents*. 4(1).
- Rodríguez, D., & Soler, A. (2021). Alternativa recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes. *Internacional de Ciencias Sociales de La Actividad Física, El Juego y El Deporte*, XXIV(June), 1–53. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6/00004-2>
- Rosario, J., & Santos, C. del C. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(Especial), 578–595. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iespecial.6472>
- Ruiz, E., & Asín, I. (2025). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*, 7(3), 161–172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Santamaría, A., Taco, K., Zambrano, C., & Dávila, P. (2024). Actividades físicas recreativas, una alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.24133/recihys.v2i1.3466>
- Tenezaca, J., Hidalgo, D., Cando, J., Quinzo, S., Paña, H., & Cando, M. (2023). Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de bachillerato. *Scienceevolution*, 3(7), 20–32. <https://doi.org/10.61325/ser.v3i7.65>
- Tirrell, J. M., Dowling, E. M., Gansert, P., Buckingham, M., Wong, C. A., Suzuki, S., Naliaka, C., Kibbedi, P., Namurinda, E., Williams, K., Geldhof, G. J., Lerner, J. V., King, P. E., Sim, A. T. R., & Lerner, R. M. (2020). Toward a Measure for Assessing Features of Effective Youth Development Programs: Contextual Safety and the “Big Three” Components of Positive Youth Development Programs in Rwanda. *Child & Youth Care Forum*, 49(2), 201–222. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09524-6>
- Vakrilova, M. S., Kirkova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia*, 70(3), 751–756. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e111888>
- Vicente, B., González, C., & María, S. (2021). La Recreación física en el tiempo libre de los estudiantes de educación básica superior. *Conciencia Digital*, 4(3.1), 440–464. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i3.1.1897>

Funding

The authors received no funding for the development of the research.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflicts of interest.

Author Contributions

The authors contributed to the development of the manuscript.