

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número
Especial

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

Editora en Jefe: Ph.D.(c) 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: Msc. José Julio Lara Reimundo

Original

Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable

Free time and leisure activities as a healthy lifestyle

*José Luis Rosario-Rodríguez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7068-5557>

**Cristian del Carmen Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0726-0679>

*Institución: Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,
República Dominicana

**Docente: Ministerio de Educación de la República Dominicana /
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,
República Dominicana

Contacto:

joseluisart28@gmail.com

Recibido: 29-05-2023

Aceptado: 12-07-2023

Resumen

El objetivo general de la investigación fue fomentar un estilo de vida saludable a través de las actividades de tiempo libre y ocio. La metodología empleada fue basada en el enfoque cualitativo. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación participante. La evaluación cualitativa se realizó mediante una lista de cotejos. La población estuvo compuesta por 400 estudiantes. La muestra poblacional correspondió a 20 alumnos de la escuela Luis Napoleón Núñez Molina, clasificados en 10 hombres y 10 mujeres. Los resultados arrojaron que los estudiantes, en un gran porcentaje, muestran un excelente desempeño. Se concluyó que, los estudiantes pueden participar en actividades de tiempo libre y ocio que los lleve a crear un estilo de vida saludable, puesto que cuentan con suficiente desarrollo de sus habilidades físicas y cognitivas básicas para ello.

Palabras clave: Actividad Física, Tiempo Libre, Ocio, Salud, Estilo de Vida Saludable.

Abstract

The general objective of the research was to promote a healthy lifestyle through freetime and leisure activities. The methodology used was based on the qualitative approach. For data collection, the participant observation technique was used. The qualitative evaluation was carried out using a checklist. The population consisted of 400 students. The population sample corresponded to 20 students from the Luis Napoléon Núñez Molina school, classified as 10 men and 10 women. The results showed that the students, in a large percentage, show an excellent performance. It was concluded that students can participate in free time and leisure activities that lead them to create a healthy lifestyle, since they have sufficient development of their basic physical and cognitive skills for this.

Keywords: Physical activity, Free Time, Leisure, Health, Healthy Lifestyle.

Introducción

El tiempo libre hace referencia al tiempo restante luego de cumplir con las obligaciones, ya sean laborales o estudiantiles, este implica un conjunto de actividades propias de la persona, llevadas a cabo sin recibir la influencia directa de otros colectivos sociales (Talavera et al, 2018; Valladares y Posso, 2022). Existe un consenso en definir el tiempo libre cuantitativamente a partir del tiempo que la persona dedica en forma voluntaria y como distracción en su hacer habitual y diario (Espinosa y Gómez, 2021).

La importancia del tiempo libre radica en la disponibilidad de tiempo con la que cuenta el individuo para la realización de actividades desde la subjetividad, encaminadas normalmente hacia la satisfacción personal de necesidades relacionadas con el placer, como juegos, deportes, pasatiempos, etc. (Rodríguez, 2020).

En el ámbito de la Educación Física el tiempo libre juega un papel fundamental en la relajación y vuelta a la calma cuando se finaliza un momento de alta intensidad motriz (Posso, 2020). Este debe ser aprovechado para llevar a cabo actividades beneficiosas para el proceso de aprendizaje del alumno, como juegos de mesa para mejorar la capacidad mental, o actividades para el mejoramiento de la motricidad fina.

Así mismo, el ocio es un tiempo de recreación personal y descanso de las actividades rutinarias, el cual es aprovechado de manera distinta por cada persona al realizar actividades placenteras para sí mismo, mejorando su salud al liberar el estrés producido por su vida laboral o estudiantil (Primo, 2017). Es importante resaltar, además, que el ocio “es considerado actualmente por los especialistas en su estudio, como actividad gratificante, desinteresada y sobre todo no utilitaria, que resulta benéfica para el individuo y la sociedad” (Martínez y

Amigo, 2021, p. 632).

El ocio tiene gran importancia en la vida de las personas, la realización de actividades de ocio genera una sensación de bienestar en la mente de la persona, al tiempo que mejora la salud física, reduciendo el riesgo de hipertensión y diabetes, mejorando así la calidad de vida (Lázaro et al., 2019; Posso et al. 2021).

El ocio llevado al campo de la Educación Física resulta de gran ayuda para llevar al alumno hacia un estilo de vida activo (Palacios et al. 2022), puesto que, mediante el fomento de la realización actividades físicas en los tiempos de ocio se puede conseguir crear un hábito saludable de vida evitando el sedentarismo producido en los jóvenes mayormente por el desconocimiento y el desinterés por la práctica de actividades motrices.

El estilo de vida saludable constituye un conjunto de comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida (Campo-Tertera et al., 2017; Posso et al., 2022).

Un estilo de vida saludable resulta de gran importancia, ya que lleva a la persona hacia una vida plena, manteniendo sus niveles de salud física y mental en niveles favorables para el disfrute de las actividades de la vida, tanto laboral como cotidiana (Rivera, 2019).

Desde la Educación Física se pueden llevar a cabo acciones encaminadas hacia el fomento de un estilo de vida saludable, tanto en el ámbito físico como mental, ya que, las actividades realizadas por el educador físico no se concentran en la mera ejercitación corporal mediante las actividades motrices, sino también en la creación de buenos hábitos alimenticios y el mejoramiento de las capacidades cognitivas del alumnado. La dualidad entre cuerpo y mente que representa la Educación Física, llevada a cabo de manera correcta, resulta altamente útil para el fomento de hábitos saludables que mejoran la calidad de vida.

La salud consiste en un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedades y afecciones (De La Guardia y Ruvalcaba, 2020).

La salud es uno de los elementos de mayor relevancia en la vida de la persona, esta mantiene los estándares adecuados en el organismo, garantizando un bienestar tanto físico como mental además de una vida plena y satisfactoria (Fierro Montero, 2021).

Esta está estrechamente relacionada con la Educación Física, debido a que, como se mencionó anteriormente, crea hábitos saludables en el alumnado que afectan de manera positiva tanto su estado físico como mental. La labor del educador físico estará siempre dirigida hacia el ámbito de la salud, por lo que, las actividades realizadas por este siempre conllevan, además de una carga motriz, una carga cognitiva y una intención de mejorar el estado de salud de cada individuo.

En este sentido, el contexto donde se realizó esta investigación corresponde a una comunidad educativa de carácter público, cuyo centro lleva por nombre Escuela Experimental Luis Napoleón Núñez Molina, ubicada en la carretera Duarte, kilómetro 91/2 y pertenece al Distrito Escolar 08-09 del Municipio de Licey al Medio, Provincia Santiago, República Dominicana. Para el logro de esta, se propuso el objetivo general de Fomentar un estilo de vida saludable a través de las actividades de tiempo libre y ocio; además de los específicos, Realizar actividades de tiempo libre y Realizar actividades de ocio.

Metodología

La presente investigación se encuentra enmarcada dentro del enfoque cualitativo, el cual se enfoca en el estudio de las cualidades a evaluar en sujeto, además, es especialmente útil para relacionarse con la persona en el contexto donde se desenvuelven sus actividades

normales (Galeano, 2020).

Para la evaluación de los participantes durante cada actividad se utilizó la lista de cotejos, esta consiste en un instrumento sencillo que permite recopilar datos rápidamente, utilizando mayormente la técnica de observación para llevar a cabo dicho proceso (Garibay y Ramírez, 2020).

La técnica utilizada para la recaudación de información práctica es la observación participante, esta consiste en que el investigador además de observar la problemática también se haga participe de esta junto a la población intervenida (González, 2021).

Población y muestra

La población objeto de estudio estuvo compuesta por 400 estudiantes. La población se refiere a un conjunto de personas que representan el objeto de estudio de una determinada investigación (Castro, 2019).

Tabla 1

Población total de estudiantes y la muestra relacional

Población	Cantidad de mujeres	Porcentaje relacional de mujeres	Cantidad de hombres	Porcentaje relacional de hombres	Muestra poblacional
400	190	47.5%	210	52.5%	20

Fuente: Base de datos de registro de la Escuela Luis Napoleón Núñez Molina, 2023.

La muestra abordada estuvo compuesta por 20 alumnos de Primer Grado del Nivel Primario, seleccionados de la Escuela Luis Napoleón Núñez Molina. La muestra representa una porción de la población total, la cual es seleccionada de forma representativa y cuyos resultados ofrecen un panorama de la generalidad (Otzen y Manterola, 2022).

Criterios de inclusión

Se incluyeron alumnos de Primer Grado del Nivel Primario, sin dificultades de salud que le impidieran realizar actividad física y en un rango de edad entre los 5 y 11 años.

Criterios de exclusión

Se excluyeron alumnos no pertenecientes a Primer Grado y alumnos con ciertas condiciones de salud.

Tabla 2

Muestra relacional

Muestra poblacional	Cantidad de mujeres	Porcentaje relacional de mujeres	Cantidad de hombres	Porcentaje relacional de hombres
20	10	50%	10	50%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3

Operacionalización de las variables

Objetivo general	Objetivos específicos	VARIABLES	Concepto de variable	Indicadores	Objeto a medir del indicador
Fomentar un estilo de vida saludable a través de las actividades de tiempo libre y ocio.	Realizar actividades de tiempo libre.	Actividades de tiempo libre.	Son aquellas actividades que son realizadas de forma voluntaria en el tiempo disponible de una persona, las cuales producen una sensación de satisfacción, puesto que no se relacionan con las labores de carácter obligatorio (Jurun y Furlong, 2022).	-Jugar al pañuelo. -Jugar a la laminga (Topado). -Jugar a la rayuela -Salta la comba -Jugar al juego musical "baila por partes".	-Velocidad de reacción. -Velocidad. -Equilibrio dinámico y estático. -Reacción a estímulos sensoriales. -Ritmo y control corporal.
Realizar actividades de ocio.	Actividades de ocio.	Las actividades de ocio son aquellas que la persona realiza durante su tiempo libre por voluntad propia, sin presiones externas, con el solo objetivo	-Jugar "Fútbol circular". -Jugar al juego musical "La escultura". -Participar en carrera de sacos. -Jugar a "la chuchara	-Velocidad de reacción. -Concentración. -Equilibrio dinámico. -Coordinación motriz general. -Reacción a	Realizar actividades de ocio.

de divertirse, desarrollarse así mismo o cualquier otro objetivo que no guarde relación con beneficios materiales (Reverter- Masia, 2021).

y la pelota”.
 -Jugar “Tierramar modificado”.

estímulos sonoros.

Fuente: Operacionalización de las variables, 2023.

Resultados y discusión

Tabla 4

Programa de actividades y baremo de evaluación

Muestra poblacional: 20					
Actividad	Objeto por medir	Criterio	Valoración		
			E	S	M
Jugar al pañuelo	Velocidad de reacción	Reacciona de manera inmediata al escuchar comandos de voz simples.	85%	5%	10%
Jugar a la minga (Topado).	Velocidad	Muestra una velocidad de carrera adecuada durante la realización de juegos recreativos.	75%	20%	5%
Jugar a la rayuela.	Equilibrio dinámico y estático	Mantiene el equilibrio apoyándose en sus extremidades inferiores durante la realización de juegos recreativos.	50%	35%	15%
Salta la comba o cuerda.	Reacción a estímulos sensoriales	Reacciona de manera inmediata ante estímulos sensoriales externos.	85%	10%	5%
Jugar al juego musical “baila por partes”.	Ritmo y control corporal	Mantiene un ritmo y control corporal adecuados con distintas partes del cuerpo.	45%	30%	25%
Jugar “Fútbol circular”.	Velocidad de reacción	Reacciona de manera inmediata ante estímulos externos.	85%	5%	10%
Jugar al juego musical “La escultura”	Concentración	Muestra un alto nivel de concentración durante la participación en juegos musicales.	80%	15%	5%
Participar en carrera de sacos.	Equilibrio dinámico	Mantiene un adecuado nivel de equilibrio en la realización de carreras de sacos.	75%	15%	10%
Jugar a la cucharay la pelota.	Coordinación motriz general	Muestra una adecuada coordinación motriz general durante la realización de juegos en los que se involucran todos los segmentos corporales.	50%	40%	10%
Jugar Tierra mar modificado.	Reacción a estímulos sonoros	Reacciona de forma inmediata ante la percepción de estímulos sonoros externos.	90%	5%	5%

Nota: Excelente: E / Satisfactorio: S / Mejorable: M

Con relación a la velocidad de reacción durante el juego del pañuelo el 85% de la muestra poblacional obtuvo un resultado excelente, mientras que el 5% fue satisfactorio y el 10% mejorable. En este sentido, Tirado (2023) expresa que, tener capacidad sobre la velocidad de reacción es lograron responder a un estímulo en el menor tiempo posible.

En el indicador concerniente a velocidad propio del juego de la minga se observó que el 75% cumplió con el objeto a medir de manera excelente, 20% de manera satisfactoria, mientras que el 5% obtuvo resultados mejorables. De acuerdo con García-Hernández (2020) la velocidad es una acción de cambio de posición experimentado por un individuo en relación al tiempo.

Sobre el equilibrio dinámico y estático durante el juego de la rayuela se observó que un 50% obtuvo resultado de excelente, el 35% fue satisfactorio y el 15% mejorable. En tanto que Samaniego et al. (2020) dice que, el equilibrio dinámico es la capacidad que muestra un individuo de mantenerse estable mientras se desplaza, mientras que el equilibrio estático implica mantenerse en equilibrio sin desplazamiento.

Los resultados en cuanto a reacción a estímulos sensoriales en el salto de comba muestran que el 85% fue excelente, el 10% satisfactorio, mientras que el 5% fue mejorable. De acuerdo con Culqui (2021) la reacción a estímulos sensoriales hace referencia a los cambios psico-bio-químicos que experimenta un individuo, cambiando su carácter frente a ciertas señales internas o externas captadas a través de los sentidos.

En cuanto al ritmo y control corporal durante el juego musical “baila por partes” se observó que 45% de la muestra poblacional obtuvo resultado excelente, el 30% satisfactorio y el 25% mejorable. Al respecto González y Mora (2022) expresan que, el ritmo corporal se

refiere a la fluidez con que se mueve el cuerpo. Así mismo Ayala et al. (2022) dicen que, el control corporal es dominio o manejo que se tiene del propio cuerpo.

Concerniente a la velocidad de reacción durante el juego “fútbol circular” se observó que 85% de la muestra poblacional cumplió con el indicador de manera excelente, 5% de manera satisfactoria y 10% mejorable. Por cuanto Tirado (2023) asevera que, la velocidad de reacción es la actitud inmediata que se adopta frente a las señales que se manifiestan interna o externamente.

En cuanto a la concentración durante el juego musical “la escultura” se pueden observar que el 80% obtuvo un resultado excelente, 15% satisfactorio y el 5% mejorable. En cuanto a esto Barreiro (2021) manifiesta que, la concentración durante el juego musical es el enfoque atencional manifestado por un individuo frente a las tareas emanadas del juego.

Durante la carrera de sacos, relacionada al equilibrio dinámico el 75% de la muestra poblacional mostró un dominio excelente, mientras que el 15% satisfactorio y el 10% mejorable. En este sentido Quilca (2022) expresa que, el equilibrio dinámico es la habilidad de mantener una postura estable en medio de cambio de posición.

La coordinación motriz general durante el juego “la cuchara y la pelota” mostró que un 50% de la muestra poblacional cuenta con un nivel excelente y el 40% satisfactorio, mientras que el 10% mostró un nivel mejorable. Conforme a ello Bernate y Tarazona (2021) y Managón et al. (2020) mencionan que la coordinación motriz general es aquella en la que se conjugan movimientos de todas las partes del cuerpo en conjunto.

Durante el juego “Tierra mar modificado”, concerniente a la reacción a estímulos sonoros se observó que el 90% de los participantes en la actividad cuenta con un dominio excelente, mientras que el 5% satisfactorio y otro 5% mejorable. De acuerdo con Carvalho

(2022) la reacción a estímulos sonoros está sujeta a la respuesta corporal ofrecida ante la recepción de un sonido por parte del oído.

Conclusiones

Habiendo finalizado con la realización de actividades tanto de tiempo libre como de ocio y luego de analizar de manera detallada los resultados obtenidos en las mismas, se puede llegar a una serie de conclusiones relacionadas al fomento de un estilo de vida saludable a través de las actividades de tiempo libre y ocio.

Con relación al primer objetivo específico de la presente investigación: Realizar actividades de tiempo libre. Se concluyó que la muestra poblacional cuenta con habilidades adecuadas para la realización de actividades de tiempo libre, lo cual indica que estos llevan un estilo de vida saludable que les permite obtener un rendimiento óptimo en cuanto a la realización de actividades físicas en distintos grados de intensidad.

El fomento de un estilo de vida saludable se hace altamente necesario, sobre todo en grupos como la muestra poblacional de este estudio, ya que al tener hábitos saludables desde estas etapas tempranas del desarrollo se hace necesario que estos mantengan dichos hábitos durante las etapas futuras, ya que de ser así estos cuentan con mayores posibilidades de tener una vida plena y saludable.

Conforme al segundo objetivo de investigación: Realizar actividades de ocio. Se estableció que la muestra poblacional puede realizar actividades de ocio manteniendo un nivel adecuado de dominio motriz y cognitivo. Estos, como se resaltó anteriormente, en su temprana etapa de desarrollo cuentan con las herramientas necesarias para llevar una vida saludable. Dichas herramientas, como lo son, la velocidad de reacción, concentración, equilibrio

dinámico, coordinación motriz general y reacción a estímulos sonoros son de gran importancia en las etapas subsiguientes de la vida, por lo que el mantenimiento de estas mediante el fomento de un estilo de vida saludable se hace indispensable.

Respecto al objetivo general: Fomentar un estilo de vida saludable a través de las actividades de tiempo libre y ocio. Se demostró que desde las etapas tempranas del desarrollo se puede empezar a fomentar el estilo de vida saludable, mediante actividades recreativas que, además de servir como entretenimiento en el tiempo libre y de ocio, sirven como maneras creativas de mantener los niveles adecuados de salud física y mental durante la vida.

Referencias

- Ayala David, M. L., Calderón Cáceres, M. D. R., Cuarite Montoya, D. A., y Medina Choque, E. T. (2022). *Estado del Arte: Desarrollo psicomotor en la construcción de la corporeidad en la primera infancia* [Tesis de Grado]. Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública La Inmaculada. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/EESPLI_14c1738acecfc6e572f7fbd9d106fe71#details
- Barreiro Yáñez, M. (2021). *Evaluación de una estrategia educativa basada en gamificación en el clima de aula, en la atención selectiva y aprendizaje* [Tesis Doctoral, Universidad UMECIT]. <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/4630>
- Bernate, J., y Tarazona, L. (2021). Revisión Documental de la Importancia de la Motricidad en el ámbito humano. *Ciencia y Deporte*, 6 (1), 1-16. https://www.researchgate.net/publication/348136492_3473-Texto_del_articulo-9058-1-10-20201117_1

- Campo-Tertera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., y Méndez, O. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte* 33 (3), 419-428. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
- Carvalho, F. R. (2022). *Percepción: Un viaje a través de los sentidos*. Intermedio Editores S.A.S.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=XD5wEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=la+reacci%C3%B3n+a+est%C3%ADmulos+sonoros+est%C3%A1+sujeta+a+la+respuesta+corporal+ofrecida+ante+la+recepti%C3%B3n+de+un+sonido+por+parte+d+el+o%C3%ADdo.+&ots=5hRtvLd41g&sig=KGsEs39RbIliLLFR8uD1iMG8IZU#v=onepage&q&f=false>
- Castro, E. M. (2019). Bioestadística aplicada en investigación clínica: conceptos básicos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 50-65. <https://cutt.ly/MAWZwLd>
- Culqui Supe, Y. M. (2021). *Estimulación sensorial en el desarrollo de las destrezas del área socioafectiva en niños de 2-3 años del cantón Ambato en tiempo de pandemia* [Trabajo de Titulación, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Inicial].
<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32694>
- De La Guardia Gutiérrez, M. A., y Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Revista Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
- Espinosa, I. M., y Gómez, P. S. (2021). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde

- la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 22(2), 259-265.
<https://revistahistoriaindigena.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/110>
- Fierro Montero, L. R. (2021). *Diseño de un programa de desarrollo emocional dirigido a personas mayores institucionalizadas como medida de promoción de la salud* [Proyecto de Desarrollo, Universidad Politécnica Salesiana Ecuador]. Recuperado de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20426>
- Galeano, M. E. (2020). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad EAFIT.
<https://books.google.es/books?id=Xkb78OSRMI8C&lpg=PP1&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- García-Hernández, L. (2020). Tipos de movimiento en Cinemática. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 8(16), 27-28.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6129>
- Garibay, G., y Ramírez, K. P. S. (2020). *Lista de cotejo*. En M. Sánchez Mendiola y A. Martínez González (Ed.), Ciudad de México: UNAM, (pp. 89-108).
https://cuaieed.unam.mx/descargas/investigacion/Evaluacion_del_y_para_el_aprendizaje.pdf
- González Medina, N. M., y Mora Ardila, L. M. (2022). *La conciencia corporal para el desarrollo de habilidades expresivas* [Proyecto de Grado, Universidad El Bosque Facultad Creación y Comunicación Programa Dramático Bogotá, Colombia].
<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/9426>
- González, J. M. T. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y*

sociosanitario (Vol. 171). Cuenca, España: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

<https://books.google.es/books?id=7O0uEAAAQBAJ&lpg=PA1&hl=es&pg=PA6#v=onepage&q&f=false>

Jurun, P., y Furlong, S. T. (2022). *Rutinas de juego y ocio o tiempo libre, en jóvenes concurrentes a un Centro Educativo Terapéutico, en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio* [Tesina, Universidad del Gran Rosario Licenciatura de Terapia Ocupacional].

<https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/174>

Lázaro, Y., Doistua, J., y Lazcano, I. (2019). La práctica deportiva en la educación del ocio como herramienta para el envejecimiento activo. *Revista Española de Educación Física y Deportes REEFD*, (426), 370-376

<https://reefd.es/index.php/reefd/article/download/802/680>

Managón, R., Posso, R. J., Paullán, M., y Vásconez, C. O. (2020). Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(369), 92-102.

<https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1859>

Martínez, G. A. M., y Amigo, J. C. (2021). Espacios de ocio para el desarrollo humano. *Revista de Desarrollo Local TERRA*, (8), 628-644.

<https://cefd.uv.es/index.php/TERRA/article/view/20365/19022>

Otzen, T., y Manterola, C. (2022). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://cutt.ly/uAWJb9V>

- Palacios Zumba, E. M., Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C. y Paz Viter, B. S. (2022). Educación en salud, prevención y manejo del dolor de espalda bajo el enfoque" integración escuela comunidad desde el área de Educación Física". *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 758-779.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200758&script=sci_abstract&tlng=pt
- Posso Pacheco, R. J. (2020). *Factores dentro del Determinante Humano en la Implementación del Currículo Nacional para Educación Física Ecuatoriana* (Doctoral dissertation) Universidad Internacional Iberoamericana México.
<https://repositorio.unini.edu.mx/id/eprint/443/>
- Posso, R. J., Quilambaqui, R. G. G., Ñacato, J. C. M., & Quilambaqui, D. E. G. (2021). El ocio digital: un recurso para la interacción educativa durante la pandemia (Original). *Revista científica Olimpia*, 18(3), 151-160. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26326>
- Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>
- Primo Tapia, W. de J. (2017). Ocio productivo, entretenimiento e industria cultural: del ocio tradicional al ocio digital. *Revista Management Review*, 2(2), 101–119.
<https://editorial.upgto.edu.mx/index.php/umr/article/view/65/159>
- Quilca Quispe, D. J. (2022). *Diagnóstico del equilibrio dinámico en niños y niñas de 5 años de edad de la institución educativa 577 Cooperativa Santa Isabel-Huancayo* [Tesis, Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Educación].
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/8505>

Reverter-Masia, J. (2021). Ocio, deporte y turismo: Situación actual y líneas de negocio.

Revista Esporte e Sociedade, 16(6), 1-31.

<https://periodicos.uff.br/esportesociedade/article/view/48367>

Rivera de Ramones, E. M. (2019). Camino salutogénico. Estilos de vida saludable. *Revista*

Digital de Postgrado Universidad Central de Venezuela, 8 (1), 1-6.

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>

Rodríguez Prieto, E. (2020). *Prácticas de actividad física en el tiempo libre y su relación con la*

aptitud física relacionada a la salud de funcionarios de la Universidad del Tolima

[Trabajo de Grado de Maestría Universidad de Tolima, Colombia].

[https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/ad829c33-9907-4476-b3fd-](https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/ad829c33-9907-4476-b3fd-3cc36d99b5ba/content)

[3cc36d99b5ba/content](https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/ad829c33-9907-4476-b3fd-3cc36d99b5ba/content)

Samaniego, C. V., Sosa, J. M. R., Jiménez, A. R., Borunda, M. S. C., Alonzo, S. J. L., y Torres,

R. P. H. (2020). Métodos de evaluación del equilibrio estático y dinámico en niños de

8 a 12 años. *Revista RETOS Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y*

Recreación, (37), 793-801.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243351>

Talavera Morales, Á. D., Ortega Sisa, E. A., Romero Frómata, E., Chicaiza Peneida, L. E., Peña

Fernández, J. M., y Barreto Andrade, J. A. (2018). Correlación entre tiempo libre y

relaciones familiares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15.

<http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n4/ibi04418.pdf>

Tirado Turushina, G. M. (2023). *Juegos con balón en el desarrollo de la velocidad de reacción*

en escolares de Educación General Básica Media [Informe Final del Trabajo de

Integración Curricular, Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas

y de la Educación, Ecuador]. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/37495>

Valladares Fuente, F. y Posso Pacheco, R. J. (2022). A brief reference about fresh and salt water worldwide and in Cuba. *International Journal for research in Climatic Change & Earth Science*, 1(9), 1-7.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27952/1/22%20POSSO%20A%20BRIEF%20REFERENCE%20ABOUT.pdf>