

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 10 | 2025

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: Ph.D. Javier Fernández-Rio

Revisión

El tiempo libre y el ejercicio aeróbicos en adultos jóvenes

Free Time and Aerobic Exercise in young Adults

Carlos Daniel Morocho Abarca¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4562-3281>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
cdmorocho1@gmail.com

Recibido: 11-10-2024
Aceptado: 22-12-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

El sedentarismo en adultos jóvenes, influenciado por factores socioculturales y tecnológicos, resalta la importancia del ejercicio aeróbico para mejorar la salud física y mental durante el tiempo libre, promoviendo hábitos saludables. El objetivo de esta investigación fue conocer los beneficios asociados a la práctica de ejercicio aeróbico durante el tiempo libre en adultos jóvenes, identificando patrones comunes, factores de riesgo y estrategias efectivas de prevención. Se realizó una revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA, analizando 10 estudios seleccionados tras filtrar 2.500 artículos en bases de datos académicas como Google Académico, Scielo y PubMed. Los hallazgos destacan que el tiempo libre bien estructurado impulsa el ejercicio aeróbico, mejorando la salud física, mental y social. Sin embargo, factores socioculturales y barreras como la falta de motivación y acceso limitan su práctica. Se subraya la importancia de programas inclusivos, interdisciplinarios y adaptados a las necesidades individuales de los jóvenes adultos. Se concluye que la planificación y calidad del tiempo libre son clave para integrar el ejercicio aeróbico en estilos de vida sostenibles. Las estrategias deben ser accesibles, significativas y equitativas, superando barreras estructurales para fomentar la participación y promover hábitos saludables en poblaciones diversas.

Palabras Clave: Adulto joven, Ejercicio aeróbico, Tiempo libre.

Abstract

Sedentary behavior in young adults, influenced by sociocultural and technological factors, highlights the importance of aerobic exercise to improve physical and mental health during leisure time, promoting healthy habits. The objective of this research was to understand the benefits associated with aerobic exercise during leisure time in young adults, identifying common patterns, risk factors, and effective prevention strategies. A systematic review based on the PRISMA protocol was conducted, analyzing 10 selected studies after filtering 2,500 articles from academic databases such as Google Scholar, Scielo, and PubMed. The findings emphasize that well-structured leisure time promotes aerobic exercise, improving physical, mental, and social health. However, sociocultural factors and barriers, such as lack of

motivation and limited access, hinder its practice. The importance of inclusive, interdisciplinary programs tailored to the individual needs of young adults is underscored. It is concluded that the planning and quality of leisure time are key to integrating aerobic exercise into sustainable lifestyles. Strategies must be accessible, meaningful, and equitable, overcoming structural barriers to encourage participation and promote healthy habits in diverse populations.

Keywords: Young Adult, Aerobic Exercise, Free Time.

Introducción

En la actualidad, los estilos de vida sedentarios representan un desafío creciente entre los adultos jóvenes. El uso inadecuado del tiempo libre, caracterizado por actividades sedentarias como el uso excesivo de pantallas, ha sido identificado como un factor clave en el aumento de la inactividad física. Roberts et al. (2018) destacan que el tiempo libre de los jóvenes adultos está influenciado por factores culturales, sociales y económicos. Sin embargo, Gil-Madrona et al. (2019) advierten que un uso improductivo de este tiempo, como el consumo de alcohol y tabaco o la navegación excesiva por internet, exacerba los riesgos asociados al sedentarismo. En contraste, Radojević et al. (2019) subrayan que el tiempo libre, bien aprovechado, puede ser una oportunidad para la emancipación personal, el descanso y la socialización.

El tiempo libre es un concepto multifacético que incluye actividades de descanso, recreación y desarrollo personal (Carmona, 2020). Este periodo puede ser utilizado para actividades constructivas como el deporte, la música y los grupos juveniles, los cuales fomentan habilidades sociales y previenen conductas de riesgo. En cuanto al ejercicio aeróbico, Mizzi et al. (2022) destacan sus beneficios no solo en la salud física, sino también en la reducción de síntomas relacionados con el estado de ánimo en jóvenes adultos. Afradi (2023) refuerza esta

perspectiva al señalar que la práctica regular de ejercicios aeróbicos mejora la confianza en uno mismo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

El tiempo libre tiene un papel crucial en el desarrollo integral de los adultos jóvenes. Smajović (2023) argumenta que las actividades realizadas durante este tiempo influyen significativamente en la superación personal y la socialización. Por otro lado, Da Silva et al. (2023) observan que el ejercicio físico en este periodo puede mitigar el riesgo de depresión en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, Sturm y Cohen (2019) advierten que la priorización de actividades sedentarias, como el tiempo frente a pantallas, contribuye a una disminución de los niveles de actividad física. Esto pone de manifiesto la necesidad de diseñar estrategias que transformen la percepción del tiempo libre y fomenten hábitos saludables.

El ejercicio aeróbico ha demostrado ser una herramienta efectiva para mejorar la salud física y mental de los adultos jóvenes. Shaw et al. (2020) señalan que el entrenamiento aeróbico combinado con resistencia reduce el riesgo de enfermedades cardiopulmonares. Además, Subekti et al. (2023) afirman que la práctica regular de ejercicios aeróbicos contribuye a un estilo de vida más saludable, ofreciendo múltiples beneficios para la salud física y mental. No obstante, Nagata et al. (2022) advierten que la disminución de la actividad física desde la adultez temprana hasta la mediana edad es una tendencia preocupante, subrayando la importancia de promover la actividad física sostenida durante este período.

La intersección entre el ejercicio aeróbico y el rendimiento académico ha sido objeto de múltiples investigaciones. Shah y Diwan (2022) encuentran una correlación positiva entre el ejercicio físico y el desempeño académico de los jóvenes adultos. Este vínculo resalta el impacto multidimensional del ejercicio, que no solo mejora la salud física, sino que también

potencia la capacidad cognitiva y la memoria (Tompsonski et al., 2022). Estos hallazgos refuerzan la importancia de incluir actividades aeróbicas en la planificación del tiempo libre para potenciar el rendimiento integral de este grupo etario.

La creciente tendencia al sedentarismo entre los adultos jóvenes plantea un desafío significativo para la salud pública. Da Costa et al. (2023) subrayan que la práctica de ejercicio aeróbico durante el tiempo libre está asociada con mejoras significativas en la salud mental y física. Por otro lado, Carmona (2020) enfatiza que actividades extracurriculares bien diseñadas pueden desarrollar habilidades sociales, prevenir conductas de riesgo y aumentar el compromiso social. Estos elementos son fundamentales para transformar la percepción del tiempo libre en una herramienta para el bienestar integral.

La revisión de la literatura evidencia una clara necesidad de intervenciones que promuevan el uso saludable del tiempo libre a través del ejercicio aeróbico. Mizzi et al. (2022) y Afradi (2023) destacan los beneficios preventivos del ejercicio aeróbico para la salud física y mental, mientras que Nagata et al. (2022) abogan por estrategias que mantengan la actividad física en el tiempo. En este contexto, es imperativo diseñar enfoques multidisciplinarios que consideren las necesidades y barreras individuales, como las preferencias personales y los condicionantes socioculturales, para garantizar una adopción efectiva.

Promover el ejercicio aeróbico requiere de una colaboración entre profesionales de la salud, educadores y entrenadores. Sturm y Cohen (2019) argumentan que fomentar actividades físicas en el tiempo libre puede contrarrestar las tendencias hacia el sedentarismo. Asimismo, Broskey et al. (2021) subrayan que la pérdida de peso puede ser una motivación tangible para

la incorporación del ejercicio en la vida diaria. Estas estrategias deben ser accesibles y adaptadas a las preferencias individuales para garantizar su efectividad.

A pesar de los beneficios conocidos del ejercicio aeróbico, persisten barreras significativas que limitan su práctica. Gil-Madrona et al. (2019) identifican el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el estrés académico como factores que contribuyen al sedentarismo. Estas barreras deben ser abordadas mediante intervenciones que incluyan campañas de sensibilización, programas accesibles y el diseño de entornos que faciliten la práctica del ejercicio físico durante el tiempo libre.

Con estos antecedentes se fundamenta el objetivo de esta investigación la cual fue conocer los beneficios asociados a la práctica de ejercicio aeróbico durante el tiempo libre en adultos jóvenes, identificando patrones comunes, factores de riesgo y estrategias efectivas de prevención.

Metodología

El presente estudio consistió en una revisión sistemática, la metodología empleada se basó en el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), siguiendo un proceso estructurado y riguroso para la recopilación y selección de información. Las bases de datos consultadas incluyeron Google Académico, Semantic Scholar, Scielo, Dialnet y PubMed. Para garantizar una búsqueda exhaustiva, se emplearon palabras clave específicas como Tiempo libre, Ejercicio aeróbico y Adulto joven, de acuerdo con los lineamientos propuestos por Sánchez-Meca y Botella (2017) para revisiones sistemáticas.

Inicialmente, se identificaron un total de 2.500 artículos relacionados con las palabras clave: 1.500 artículos de Google Académico, 680 de Semantic Scholar, 140 de Scielo, 120 de Dialnet y 60 de PubMed. Posteriormente, se aplicaron filtros para el idioma (español e inglés) y el periodo de publicación, reduciendo la cantidad a 1.400 artículos. Tras la revisión de títulos, se eliminaron 1.100 artículos por falta de pertinencia, dejando 300 documentos potencialmente relevantes. De estos, 35 estudios cumplieron con los criterios temáticos establecidos y, tras una lectura detallada, se seleccionaron finalmente 10 artículos para incluir en la revisión.

En cuanto a los criterios de inclusión, se estableció que los artículos debían estar escritos en español o inglés, publicados dentro del periodo establecido, y abordar aspectos relacionados con el tiempo libre y el ejercicio aeróbico en adultos jóvenes. Por otro lado, los criterios de exclusión consideraron la eliminación de estudios que no cumplieran con el rango temporal, que carecieran de relevancia temática o cuya calidad metodológica fuera insuficiente según los objetivos de esta investigación.

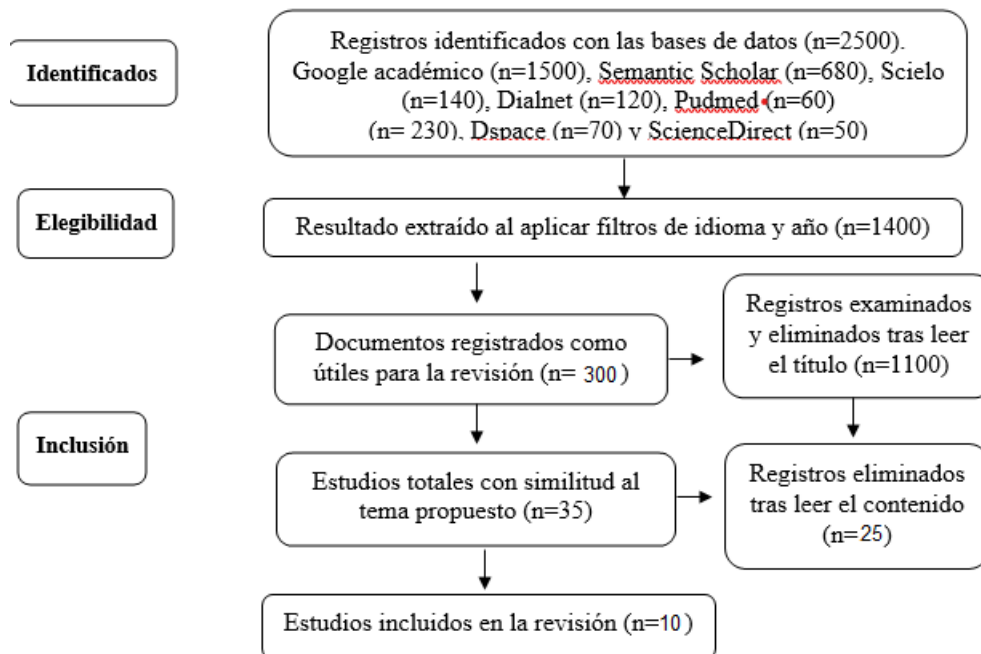
Este proceso permitió garantizar una selección rigurosa y representativa de estudios, proporcionando una base sólida para analizar la relación entre el uso del tiempo libre y la práctica de ejercicio aeróbico en adultos jóvenes.

El tratamiento y análisis de la información se realizará considerando solo documentos que hayan sido publicados en español o inglés durante el período de interés. Por otro lado, existen criterios de exclusión que se aplicarán para descartar documentos que no aporten información relevante al objetivo del estudio. Además, solo se considerarán documentos completos y no resúmenes, ya que estos no ofrecen suficiente información para ser analizados.

Los métodos para utilizar serán la selección de estudios, extracción de datos, evaluación crítica de la calidad de los estudios, síntesis de resultados e interpretación de la información, garantizando un enfoque sistemático y exhaustivo en la recopilación y análisis de la información relevante. Estas podrían clasificarse en diferentes fuentes bibliográficas como artículos científicos o artículos de revisión. Se revisarán fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente en el periodo 2019 al 2024, Para ser considerados para la preselección, los documentos deben cumplir con ciertos requisitos de inclusión. Estos requisitos se basan en los documentos publicados en español e inglés durante período especificado.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Resultados

Los resultados esperados de esta investigación sistemática principalmente es obtener una comprensión detallada y actualizada de los factores y beneficios que influyen en la participación en ejercicio aeróbico durante el tiempo libre entre adultos jóvenes. Para conocer los indicadores para el análisis y contrastación de las fuentes se centrará en identificar tanto los obstáculos como los impulsores, tanto personales como ambientales, que inciden en la adopción y mantenimiento de estos comportamientos saludables. Por tanto, a continuación, se presentan los siguiente resultados y hallazgos de las fuentes analizadas.

Tabla 1

Principales resultados

N	Autor	Año	Objetivo	Hallazgos y conclusiones
1	Patricio Romero Virginia Ortega Perpetuo Torres Arturo Perlaza	2024	Promover la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes.	La promoción de actividades físicas, deportivas y recreativas durante el tiempo libre puede contribuir significativamente al bienestar y desarrollo
2	<u>Amina Smajović</u>	2023	Cuestionar los patrones, pero también revelar las tendencias y perspectivas de implementación. tiempo libre de los jóvenes	La implementación de programas de tiempo libre de calidad Crecimiento personal y desarrollo positivo
3	Gil-Madrona, Aguilar-Jurado, Honrubia- Montesinos, López-Sánchez	2019	Examinar los hábitos diarios relacionados con la salud y la actividad física en el tiempo libre en un grupo de jóvenes, con el fin de analizar qué tipos de hábitos desarrollan y las asociaciones existentes entre estos hábitos	Es fundamental una colaboración interdisciplinaria para desarrollar programas efectivos que fomenten la actividad física en los jóvenes Solo el 25% de los participantes practicaban actividad física en su tiempo libre.
4	Broskey, N. T., Martin, C. K., Burton, J. H., Church, T. S., Ravussin, E., & Redman, L. M.	2021	Evaluar los cambios en los componentes del gasto energético diario, medidos mediante agua doblemente marcada y calorimetría en una sala, después de 24 semanas de entrenamiento aeróbico con dos dosis diferentes de ejercicio aeróbico.	El ejercicio aeróbico de alta dosis (20 kcal/kg por semana) produjo una pérdida de peso menor a la esperada, con un aumento del gasto energético diario en condiciones libres pero una disminución en el gasto en reposo. El ejercicio intenso puede llevar a adaptaciones que reducen el gasto energético en reposo, limitando la pérdida de peso prevista.

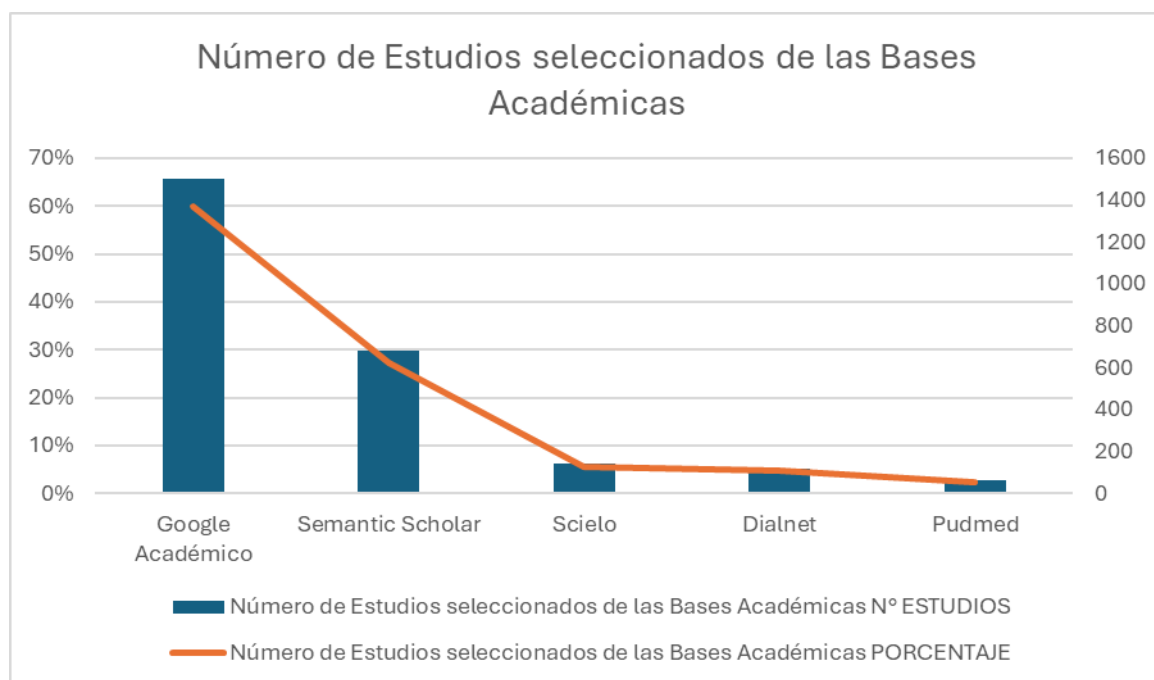
5	Da Costa, B. G., Van Rooij, A. J., Tuijnmancorvos, A., Saunders, T. J., & Chaput, J.		Analizar la asociación entre la actividad física (PA) y el comportamiento sedentario (SB) en diferentes momentos del día y su impacto en la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes holandeses.	La actividad física en tiempo libre mejora la salud mental, mientras que el comportamiento sedentario, especialmente en tiempo libre, la afecta negativamente.
6	Mizzi, A. L., McKinnon, M. C., & Becker, S.	2022	Determinar si el ejercicio aeróbico puede ser una intervención efectiva para mejorar el estado de ánimo en adultos jóvenes con síntomas traumáticos	La intervención de ejercicio aeróbico redujo significativamente los síntomas del estado de ánimo en comparación con el grupo de control. El ejercicio aeróbico puede ser efectivo para mejorar el estado de ánimo en jóvenes adultos con síntomas traumáticos subclínicos.
7	Radojević, T., Jaređić, B., & Minić, J.	2019	Llamar la atención de la comunidad científica y profesional sobre la importancia de estructurar el tiempo libre de los jóvenes.	La calidad del tiempo libre depende de la calidad de su contenido. Si no está bien planificado y dirigido, puede convertirse en una fuente de comportamientos inaceptables y adicciones. Es necesario desarrollar en los jóvenes una conciencia sobre el uso de calidad y estructurado del tiempo libre.
8	Roberts, K., Kovacheva, S., & Kabaivanov, S.	2018	Examinar los usos del tiempo libre por parte de los jóvenes adultos en países árabes mediterráneos, exponiendo y abordando problemas de límites en los estudios sobre el ocio.	Las mujeres jóvenes, especialmente de clase baja, enfrentan más restricciones en su tiempo libre. El tiempo libre de los jóvenes está fuertemente influenciado por la clase social, el género y el entorno urbano/rural.
9	Shaw, I., Turner, S., McCrorie, C., Schnetler, A., & Shaw, B. S.	2020	Determinar si el entrenamiento calisténico de resistencia y aeróbico simultáneo podría reducir el riesgo de enfermedad cardiopulmonar en adultos jóvenes en un entorno de bajos recursos.	Un programa de entrenamiento aeróbico y de resistencia simultáneo es eficaz para mejorar la composición corporal y la función pulmonar en adultos jóvenes. Implementar este programa puede ayudar a combatir la creciente incidencia de sobrepeso/obesidad y disfunción pulmonar en adultos jóvenes.
10	Sturm, R., & Cohen, D. A.	2019	Investigar si la falta de tiempo libre es responsable de los bajos niveles de actividad física en la población estadounidense.	Los hombres reportaron más tiempo libre que las mujeres. El tiempo dedicado a pantallas (TV, computadoras, etc.) fue mayor en grupos con más tiempo libre. La falta de tiempo libre no es responsable de los bajos niveles de actividad física a nivel poblacional.

La tabla 1 da a conocer los resultados obtenidos para la revisión sistemática, teniendo un producto de 10 estudios como muestra final. Para la procedencia de la información se empleó la siguiente codificación: 1. Autor, 2. Año, 3. Objetivo del estudio, 4 hallazgo y conclusiones.

A partir de esta tabla que se puede analizar la relación entre el tiempo libre y el ejercicio aeróbico en adultos jóvenes. Los hallazgos muestran lo crucial del tiempo libre para la práctica del ejercicio aeróbico y los beneficios de ellos para la salud física y mental. Sin embargo, se identifican barreras como la falta de motivación, acceso limitado a instalaciones y restricciones socioculturales que obstaculizan la práctica regular de ejercicio. Los estudios subrayan la necesidad de desarrollar programas de promoción de la actividad física adaptados a los adultos jóvenes, considerando sus necesidades e intereses particulares.

Figura 2

Distribución de los resultados según las bases académicas



La Figura 2, ilustra la distribución de estudios sobre el tema en diversos recursos de búsqueda, se observa que Google Académico presenta el mayor número de estudios, seguido por Semantic Scholar. A continuación, se encuentran las bases de datos Scielo y Dialnet, con una menor

cantidad de estudios en comparación. Finalmente, PubMed se sitúa como la base de datos con el menor porcentaje de estudios sobre el tema.

Discusión

A partir del análisis de los objetivos, resultados y conclusiones de los 10 artículos seleccionados, se identificaron dimensiones clave que abarcan la promoción de la actividad física, el impacto del tiempo libre en el desarrollo personal y social, los efectos físicos y psicológicos del ejercicio aeróbico y los factores socioeconómicos y culturales que influyen en el tiempo libre y la actividad física. A continuación, se presentan los hallazgos organizados y discutidos en estas dimensiones.

Promoción de la actividad física en el tiempo libre

La promoción de la actividad física en el tiempo libre emerge como un tema central en varios estudios. Romero et al. (2024) destacan que la incorporación de actividades deportivas y recreativas puede contribuir significativamente al bienestar y desarrollo de los jóvenes, mientras que Gil-Madróna et al. (2019) subrayan la necesidad de una colaboración interdisciplinaria para diseñar programas efectivos que incrementen la participación en actividades físicas. Por otro lado, Shaw et al. (2020) presentan un enfoque innovador al demostrar que los programas que combinan ejercicio aeróbico y calisténico pueden ser una estrategia eficaz para reducir riesgos cardiopulmonares en entornos de bajos recursos. Estos hallazgos destacan la importancia de estructurar estrategias accesibles y dirigidas que promuevan la actividad física como parte integral del tiempo libre.

Impacto del tiempo libre en el desarrollo personal y social

El tiempo libre, cuando está bien estructurado, puede convertirse en un catalizador para el crecimiento personal y social, como lo argumentan Radojević et al. (2019). Este estudio resalta que la calidad del tiempo libre depende de la planificación y dirección de sus actividades, subrayando que su mal uso puede derivar en conductas inadecuadas o adicciones. De manera complementaria, Smajović (2023) identifica tendencias y perspectivas sobre cómo estructurar el tiempo libre para fomentar un desarrollo positivo. Roberts et al. (2018) añaden una perspectiva sociocultural al señalar que el género, la clase social y el entorno (urbano/rural) tienen un impacto significativo en el uso del tiempo libre, especialmente para mujeres jóvenes de clases bajas, quienes enfrentan mayores restricciones.

Efectos físicos y psicológicos del ejercicio aeróbico

El impacto del ejercicio aeróbico en la salud física y mental es ampliamente respaldado en la literatura analizada. Mizzi et al. (2022) evidencian que esta actividad reduce significativamente los síntomas relacionados con el estado de ánimo en adultos jóvenes con experiencias traumáticas, lo que resalta su importancia como intervención psicológica. Da Costa et al. (2023) refuerzan este punto al demostrar que la actividad física en el tiempo libre mejora la salud mental, mientras que el comportamiento sedentario la afecta negativamente. Por su parte, Broskey et al. (2021) ofrecen una perspectiva más específica, señalando que el ejercicio aeróbico de alta dosis aumenta el gasto energético diario, aunque puede inducir adaptaciones metabólicas que limitan la pérdida de peso esperada. Estas conclusiones subrayan la necesidad de personalizar las intervenciones en función de las necesidades individuales.

Factores socioeconómicos y culturales

Los factores socioeconómicos y culturales también juegan un papel crucial en la participación en actividades físicas durante el tiempo libre. Sturm y Cohen (2019) desafían la idea de que la falta de tiempo libre sea el principal obstáculo para los bajos niveles de actividad física, y en cambio, señalan que el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de pantallas, es más prevalente en ciertos grupos poblacionales. Roberts et al. (2018) añaden que las mujeres jóvenes y las personas de clase baja enfrentan mayores barreras para acceder a actividades físicas durante su tiempo libre, destacando la necesidad de diseñar programas inclusivos que superen estas limitaciones.

Análisis comparativo de las dimensiones

La comparación entre los estudios resalta coincidencias importantes. En la dimensión de promoción de la actividad física, todos los estudios coinciden en la necesidad de programas estructurados y accesibles que fomenten la participación en actividades físicas. Sin embargo, mientras que algunos autores (Shaw et al., 2020; Romero et al., 2024) se centran en intervenciones específicas, otros (Gil-Madrona et al., 2019) enfatizan la importancia de un enfoque interdisciplinario. En la dimensión del impacto del tiempo libre en el desarrollo personal y social, los estudios destacan el papel transformador del tiempo libre estructurado, aunque Radojević et al. (2019) y Roberts et al. (2018) señalan que factores sociales y culturales pueden limitar su efectividad.

En cuanto a la dimensión de los efectos físicos y psicológicos del ejercicio aeróbico, los estudios coinciden en sus beneficios, pero difieren en los enfoques metodológicos y las

poblaciones objetivo. Mizzi et al. (2022) y Da Costa et al. (2023) abordan los beneficios psicológicos, mientras que Broskey et al. (2021) profundizan en las adaptaciones metabólicas del ejercicio aeróbico. Finalmente, en la dimensión de los factores socioeconómicos y culturales, Sturm y Cohen (2019) y Roberts et al. (2018) aportan evidencia valiosa sobre las disparidades de acceso, resaltando la necesidad de intervenciones que consideren las desigualdades estructurales.

Conclusiones

Se ha identificado que la calidad y planificación del tiempo libre juegan un rol fundamental en la adopción y sostenibilidad de hábitos de ejercicio físico. No basta con promover actividades físicas, sino que es crucial que estas sean significativas y accesibles, ya que esto determina si los jóvenes adultos las incorporan de forma pasajera o como parte de un estilo de vida a largo plazo.

Los factores como el género, la clase social y el entorno urbano o rural impactan directamente no solo en la disponibilidad del tiempo libre, sino también en la percepción y predisposición hacia la práctica de ejercicio físico. Este conocimiento subraya la necesidad de diseñar estrategias que aborden las barreras estructurales y atiendan a las necesidades de poblaciones diversas para fomentar la equidad en el acceso a actividades saludables.

Aunque el ejercicio aeróbico aporta beneficios significativos para la salud mental y física, también puede generar adaptaciones metabólicas adversas, como la reducción del gasto energético en reposo. Esto plantea la necesidad de personalizar las intervenciones físicas,

asegurando un balance adecuado entre los beneficios psicológicos y las limitaciones metabólicas individuales para optimizar los resultados.

Referencias

- Afradi, M. (2023). The Effect of Aerobics in the Elderly. *Sciencepublishinggroup*, 8(2), 19-22.
<https://doi.org/10.11648/j.ijpbs.20230802.12>
- Broskey, N. T., Martin, C. K., Burton, J. H., Church, T. S., Ravussin, E., & Redman, L. M. (2021). Effect of Aerobic Exercise-induced Weight Loss on the Components of Daily Energy Expenditure. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 53(10), 2164-2172.
<https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002689>
- Carmona, N. D. M. (2020). La dimensión positiva de las actividades extraescolares en la niñez y la adolescencia. *Aletheia, Revista de Desarrollo Humano Educativo y Social Contemporaneo*, 12(1), 97-116. <https://doi.org/10.11600/21450366.12.1aletheia.97.116>
- Da Costa, B. G., Van Rooij, A. J., Tuijnmancorvos, A., Saunders, T. J., & Chaput, J. (2023). Associations Between Type and Timing of Physical Activity and Sedentary Behavior With Mental Health in Adolescents and Young Adults. *Journal Of Physical Activity & Health*, 20(7), 655-663. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0485>
- Da Silva, B. G. C., Menezes, A. M. B., Gonçalves, H., De Lucena Alves, C. P., Delpino, F. M., Martins, R. C., & Wehrmeister, F. C. (2023). Physical Activity During Adolescence and Mental Health in Early Adulthood: Findings From the 1993 Pelotas Birth Cohort Study. *Journal Of Physical Activity & Health*, 20(9), 860-867.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0658>
- Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Physical Activity and Health Habits of 17- to 25-Year-Old Young People during Their Free Time. *Sustainability*, 11(23), 6577. <https://doi.org/10.3390/su11236577>
- Mizzi, A. L., McKinnon, M. C., & Becker, S. (2022). The Impact of Aerobic Exercise on Mood Symptoms in Trauma-Exposed Young Adults: A Pilot Study. *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.829571>

- Moreno-Llamas, A., Mayor, J. G., Herrera, J. C., Sánchez, S. A., Gutiérrez, A. M., & De la Cruz Sánchez, E. (2019). Impacto de una sesión de ejercicio aeróbico intenso en el volumen y la cantidad de proteínas en saliva en función del nivel de condición física y sexo. *Dialnet*, 853-857. <https://doi.org/10.6018/editum.2736>
- Nagata, J. M., Vittinghoff, E., Gabriel, K. P., Rana, J. S., Garber, A. K., Moran, A. E., Reis, J. P., Lewis, C. E., Sidney, S., & Bibbins-Domingo, K. (2022). Physical activity from young adulthood to middle age and premature cardiovascular disease events: a 30-year population-based cohort study. *The International Journal Of Behavioural Nutrition And Physical Activity*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01357-2>
- Radojević, T., Jaredić, B., & Minić, J. (2019). The role and importance of leisure time in the life of the young. *Zbornik Radova Filozofskog Fakulteta U Pristini*, 49(2), 205-219. <https://doi.org/10.5937/zrffp49-21593>
- Roberts, K., Kovacheva, S., & Kabaivanov, S. (2018). Uses of Free Time by Young Adults in Arab Mediterranean Countries: Exposing and Addressing Boundary Issues in Leisure Studies. *International Journal Of Humanities And Social Science*, 4, 10-21. <https://doi.org/10.6000/2371-1655.2018.04.02>
- Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, 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>
- Sánchez-Meca, J. y Botella, J. (2017). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1792.pdf>
- Shah, S. S., & Diwan, S. J. (2022). Relationship of aerobic fitness and self-reported physical activity with academic achievement among school children of Surat city, Gujarat: a correlation study. *International Journal Of Contemporary Pediatrics*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20223424>
- Shaw, I., Turner, S., McCrorie, C., Schnetler, A., & Shaw, B. S. (2020). Reductions in Cardiopulmonary Disease Risk Following Calisthenic Concurrent Aerobic and

- Resistance Training in Young Adults in a Low Resource Setting. *Asian Journal Of Sports Medicine*, 12(1). <https://doi.org/10.5812/asjms.106562>
- Shin, S., Lee, D., & Kim, J. (2022). Effect of Aerobic Exercise Participation on the Body Composition and Blood Lipid of Middle-aged Women according to the Exercise Performance Time. *Han'gug Seu'pocheu Haghoeji*, 20(4), 497-505. <https://doi.org/10.46669/kss.2022.20.4.045>
- Smajović, A. (2023). Activities of Students in Leisure-Time. *Društvene I Humanističke Studije*, 8(1(22)), 339-356. <https://doi.org/10.51558/2490-3647.2023.8.1.339>
- Sturm, R., & Cohen, D. A. (2019). Free Time and Physical Activity Among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey. *Preventing Chronic Disease*, 16. <https://doi.org/10.5888/pcd16.190017>
- Subekti, N., Juhrodin, J., Mulyadi, A., & Mulyadi, D. y. N. (2023). Pemberian olahraga masyarakat senam aerobik dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani serta kesehatan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 4(1), 54-62. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14868>
- Tomprowski, P. D., Qazi, A. S., Schmid, D. G., Scott, N., Vassil, J. E., Griffin, A. M., & Fagan, L. C. (2022). The effects of two types of acute exercise on young adults' declarative memory. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(9S), 61. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000875796.01533.1d>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos