

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 11 | 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

La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática

Physical activity and leisure time in 12 to 18 years old adolescents: Systematic Review

Quilo Catucuamba Ana Ruby¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6782-2593>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
arquilo@uce.edu.ec

Recibido: 11-10-2024
Aceptado: 26-01-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Resumen

La actividad física es esencial para las personas pues contribuye al desarrollo físico, mental y social, promueve un estilo de vida saludable, reduce el estrés y mejora el bienestar emocional. Durante la etapa de adolescencia deben aprovechar el tiempo libre para practicar o participar en varias actividades que les ayude adquirir hábitos saludables y por supuesto mantenerse activos. El objetivo de este estudio fue sistematizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre la relación que brinda la actividad física al tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA, a partir del análisis crítico de las diferentes fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2019 - 2023. Se evidenciaron aportes positivos cuando los adolescentes utilizan el tiempo libre de forma idónea ya que les permite alejarse de actividades perjudiciales para la salud, aumentan su creatividad, reduce el estrés, compartir momentos agradables en la familia y sobre todo practicar varias disciplinas deportivas (crossfit, levantamiento de pesas, natación, entre otros). Se concluye que el tiempo libre es esencial para salir de la rutina, reponer energías e incluso mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: Actividad física, tiempo libre, adolescentes, recreación, prevención.

Abstract

Physical activity is essential for people because it contributes to physical, mental and social development, promotes a healthy lifestyle, reduces stress and improves emotional well-being. During adolescence, they should take advantage of their free time to practice or participate in different activities that help them to acquire healthy habits and, consequently, to stay active.

This study aimed to systematize the theoretical-methodological assumptions on the relationship between physical activity and free time in adolescents between 12 and 18 years old. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA protocol, based on the critical analysis of the different bibliographic sources published mainly during the years 2019 – 2023. Positive contributions were obtained when adolescents use their free time in an ideal way, since it allows them to get away from activities that are harmful to their health, increase their creativity, reduce stress, share pleasant moments with their families and especially practice various sports disciplines (crossfit, weightlifting, swimming, and others). It is concluded that free time is essential to leave the routine, recover energy and even improve the quality of life.

Keywords: physical activity, leisure time, adolescents, recreation, prevention.

Introducción

Desde hace mucho tiempo, la actividad física como el ejercicio han resultan ser los pilares importantes para el cuidado y la prevención de la salud, sin embargo toma mayor relevancia especialmente en los adolescentes ya que a través de la práctica habitual de cualquier actividad contribuye al desarrollo físico, mental, psicológico y social (Peña-Polanco et al., 2023; Moreno & Machado, 2022), del mismo los aleja de la adicción tecnológica del mundo actual que a través de esto ha ocasionado incrementar el sedentarismo y aumentar el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. En este sentido, la adolescencia es una etapa clave de la vida humana en la cual se adquieren y consolidan hábitos saludables como la realización de actividad física, a la vez desarrollar capacidades y habilidades para desenvolverse en los diferentes procesos sociales (Sandoval et al., 2022).

En contraposición, en estas edades tienden a tomar hábitos perjudiciales que comprometen a tener un estilo de vida saludable, como por ejemplo, consumo de drogas, alcohol, televisión, juegos digitales, redes sociales, entre otros (Varela et al., 2016; Angulo et al., 2024), resultando en un problema alarmante y de preocupación en el entorno familiar, escolar y social, otro problema que incrementa de manera negativa es el uso desmedido de medios tecnológicos ocasionando jóvenes sedentarios con problemas alimenticios (Estévez-Gómez & Hoyos-Cuartas, 2021). La Organización de la Naciones Unidas – ONU (2019) menciona que 4 de 5 adolescentes realizan menos de 60 minutos de cualquier actividad física al día lo que genera menos movimiento corporal debido al uso de dispositivos electrónicos, sin embargo, aunque no todo el tiempo que se usa la tecnología va en contra del incentivo de la actividad física, muchos de ellos son utilizados como instrumentos para sus clases de entrenamiento, ejercicio físico, bailo terapia, zumba, aeróbicos y otras variedades de actividades, si bien no pueden ser observados de forma física son una buena alternativa para mantenerse activos, llevar una vida plena, amena, placentera y disfrutar de su tiempo.

Con el uso de estas aplicaciones lo que busca es fomentar estilos de vida saludable entre los adolescentes con el fin de minimizar el adquirir enfermedades no transmisibles (Moreno & Machado, 2022), además destinar el uso del tiempo libre para un mejor desarrollo físico e intelectual en el individuo un espacio donde pueda relajarse, divertirse y recargar energía, ya que, es esencial para el bienestar y equilibrio personal pues permite alejarse de las rutinas diarias (Horta & Vanegas, 2023).

De la misma manera, De Valenzuela et al. (2021) consideran que el uso del tiempo libre a esta edad se convierte en la pieza clave para su desarrollo individual y colectivo, pues de esa

forma adquieren mayor independencia y socialización. Pacheco-Ferreira et al. (2021) coinciden en que si el tiempo libre es usado adecuadamente puede traer efectos positivos como aumentar su creatividad, reducir el estrés, compartir momentos agradables en la familia, amigos y consigo mismo, con lo cual se podrá equilibrar la vida y darle un sentido a cada una de las actividades que realizan a diario (Supelano-Cuervo, 2023). Entre las actividades que pueden realizar son deportes y actividades físicas solo o en grupo, visitar museos, teatros y cines, leer libros de interés, entretenerse con videojuegos o televisión, aprender un idioma o instrumento, adquirir y ejercitar un hobby, practicar meditación, visitar amigos y familiares, salir a pasear, comer fuera o bailar, hacer voluntariado y viajar (Chalá, 2023).

En el caso de la Educación Física, la actividad física y tiempo libre deben ser aprovechados para llevar a cabo tareas beneficiosas en el proceso de aprendizaje de los adolescentes (Arriagada & Vilugron, 2023), evitar a toda costa que se descarrilen por el camino fácil, distraer de la tecnología y buscar actividades que los ayude a fomentar un estilo de vida saludable tanto en el ámbito físico como mental, ya que, dichas actividades 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 (Rosario-Rodríguez & Santos, 2023). Así como la adquisición y ejecución de valores relacionados con el desarrollo de competencias sociales y emocionales como la responsabilidad, reconocimiento, empatía, trabajo en equipo, respeto, compromiso y justicia social, entre otras (De Valenzuela et al., 2021).

En síntesis, al realizar actividad física se puede aprovechar el tiempo libre para la recreación personal y descanso de las actividades cotidianas, mejorar su salud, rendimiento

académico, las competencias sociales-afectivas, liberar el estrés producido por las tareas estudiantiles, adoptar un estilo de vida saludable (García et al., 2023).

El objetivo de este estudio fue sistematizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre la relación que brinda la actividad física al tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años. Para elaborarlo fue necesario conocer el porcentaje de artículos relacionados con esta temática y cuyas publicaciones en las diferentes bases de datos sean establecidas desde el año 2019 hasta 2023; por último, establecer ítems para clasificar los artículos ayudando a una mejor comprensión lectora y análisis.

Metodología

En lo referente a la metodología para la realización de este estudio de tipo revisión sistemática se aplicó un estricto rigor académico mediante uso del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Hutton et al., 2016) para estructurar y determinar los documentos más idóneos para llegar a establecer las conclusiones posteriores al estudio; por tal motivo se hizo una búsqueda en las diferentes bases de datos como Redalyc, Dialnet, Latindex, Scielo y ScienceDirect. Por otro lado, con el fin de reducir la cantidad de documentos se emplearon operadores booleanos (AND, OR & NOT).

Para esto se consideró lo propuesto por Sánchez y Botella (2017), indican que para ejecutar cualquier tipo de investigación y esta sea precisa, se deberá realizar una búsqueda de información partiendo de una selección especial del contenido de acuerdo al empleo de las palabras claves relaciones al tema (Actividad física, tiempo libre, adolescentes, recreación, prevención). Asimismo, estos estudios se clasificaron en artículos científicos de tipo

cuantitativos, es decir que se aplicaron con la selección de muestra de una población, y para establecer la fiabilidad de los mismos se determinó un rango de período entre 2019 al 2023 que cumplieron los requisitos inclusión para su elección.

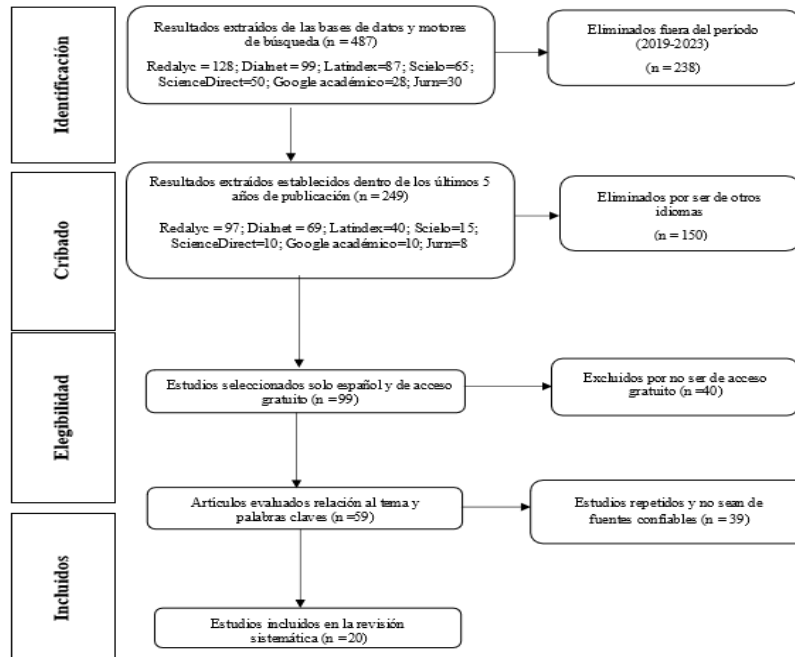
Tabla 1

Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos.

Crterios de Inclusión	Crterios de Exclusión
a) Artículos o estudios publicados en los últimos 5 años (2019 – 2023).	a) Artículos o estudios que estén fuera del período de tiempo.
b) Solo artículos en español.	b) Artículos de otros idiomas extranjeros (inglés, portugués o alemán).
c) Artículos que sea de acceso gratuito.	c) Artículos que no sean de acceso gratuito.
d) Estudios o trabajos de investigación que guarden relación con la actividad física y el tiempo libre.	d) Artículos y estudios que sean repetidos, solo resúmenes.
e) Artículos que se relacionen con las palabras claves: Actividad física, tiempo libre, adolescentes, recreación, prevención.	e) Artículos que no sean de fuentes confiables.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.



Al inicio del proceso arrojó una totalidad de 487 documentos, de los cuales Redalyc (128 artículos en español), Dialnet (99 artículos en español), Latindex (87 artículos en español), Scielo (65 artículos en español), ScienceDirect (50 artículos en español), Google académico (28 artículos en español) y Jurn (30 artículos en español).

Durante la etapa de identificación, específicamente en la aplicación de los criterios de exclusión se eliminaron artículos que no estaban dentro del período de tiempo (2019-2023) ($n=238$), asimismo en la fase del cribado los resultados extraídos dentro de los últimos 5 años de publicación ($n=249$), de los cuales, Redalyc (97 artículos en español), Dialnet (69 artículos en español), Latindex (40 artículos en español), Scielo (15 artículos en español), ScienceDirect (10 artículos en español), Google académico (10 artículos en español) y Jurn (8 artículos en español), posterior se excluyeron artículos por ser de otros idiomas ($n=150$); en la etapa de elegibilidad se determinó la selección de artículos que solo eran en español y de acceso gratuito ($n=99$) y fueron excluidos estudios por no ser de acceso gratuito ($n=40$), del mismo modo se determinó estudios que guardaban relación con el tema central y las palabras claves ($n=59$), por otro lado se eliminaron documentos que eran repetidos y no sean de fuentes confiables ($n=39$) resultando en la fase final una totalidad obtenida de 20 artículos que cumplieron los parámetros de inclusión y exclusión para la presente revisión sistemática.

Con el propósito de facilitar la comprensión y análisis del contenido, se realizó una esquematización de los documentos que serán examinados, tal como se presenta en la Tabla 2. Esta tabla muestra todos los artículos seleccionados para el estudio considerando aspectos vinculados a la actividad física y el tiempo libre, y siguiendo los criterios establecidos en la

metodología PRISMA (Lozada & Betancur, 2017; Idrobo, 2023). Por lo tanto, se diseñó una representación de información resumida sobre la actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años, la cual abarcó las siguientes dimensiones como: CI (código identificador), autor y año de publicación, título, muestra de estudio, país, diseño de investigación, resultados y conclusiones; el código (CI) para jerarquizar el orden de estudios, autor y año de publicación para identificar la persona que elaboró, además del año para asegurar el período de acuerdo al rango establecido, el título para ver la relación con el tema central, muestra determina la población que se aplicó, país de procedencia donde se realizó el estudio, el diseño de investigación para analizar el tipo la aplicación, los resultados que se obtuvo después del estudio y las conclusiones que se llegó a final del estudio; por ende, se eligió estos ítems para una lograr una mejor comprensión y análisis lectora debido a que se puede determinar la relación con las variables del tema central para alcanzar el objetivo de la investigación.

Tabla 2

Principales estudios e investigaciones sobre la actividad física con respecto al tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años.

ID	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	País	Diseño de investigación	Resultados	Conclusiones
1	Álvarez et al. (2020)	Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el Sistema	N=1098 estudiantes.	Costa Rica.	Diseño descriptivo de corte transversal.	Los datos indicaron que las niñas tienden a preferir actividades más sedentarias en comparación con los niños. Además, los estudiantes de	Aunque los niveles de inactividad física en la niñez no han aumentado de manera drástica, representan un aspecto que requiere atención. Asimismo,

		de Observación del Juego y Tiempo Libre (SOPLAY).				centros educativos con horario ampliado mostraron mayores niveles de sedentarismo que aquellos con doble jornada.	los recreos siguen siendo insuficientes para fomentar la actividad física dentro del entorno escolar.
2	Baños et al. (2019)	Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos.	N=457 estudiantes.	México.	Diseño Cuantitativo - no experimental de tipo transversal.	Los resultados de este estudio resaltan la importancia de diseñar sesiones de Educación Física innovadoras, dinámicas y divertidas, ya que esto incrementa la valoración de la asignatura por parte de los adolescentes. Esto a su vez aumenta la probabilidad de que adopten comportamientos activos en el futuro o participen en actividades extraescolares que refuercen los beneficios de la actividad física. Se evidenciaron diferencias significativas según el sexo y el país. Además, se identificó una relación positiva entre la satisfacción con la Educación Física y la intención de práctica, mientras que el aburrimiento con la asignatura mostró una relación negativa con la intención de realizar actividad física en el tiempo libre.	La diversión en la clase de EF es un fuerte predictor sobre la importancia y utilidad que los adolescentes mexicanos le encuentren a la asignatura, además de la intención de iniciar o mantener un estilo de vida activo en el futuro y, por el contrario, el aburrimiento en la clase no es un factor que afecte la percepción de importancia y utilidad que los estudiantes le encuentran a la asignatura. El estudio evidencia relaciones significativas entre la satisfacción en Educación Física, la satisfacción con la vida y la intención de practicar actividad física, siendo más fuertes en adolescentes españoles y chicas. En contraste, los adolescentes mexicanos mostraron menor satisfacción y mayor aburrimiento, indicando la necesidad de intervenciones para
3	Baños (2020)	Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles.	N=1137 estudiantes.	México.	Diseño descriptivo, transversal y no experimental.		

4	Baños et al. (2021)	Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana.	N=1501 estudiantes.	México.	Diseño cuantitativo de corte transversal.	Se determinó las diferencias significativas según sexo y estado evidencian la importancia del apoyo docente a la autonomía para fomentar la actividad física en el tiempo libre. Este apoyo, junto con el disfrute de la Educación Física, contribuye positivamente al bienestar general de los adolescentes.	mejorar su experiencia en la asignatura. Los resultados indican diferencias significativas en el IMC y los niveles de AFD según el estado, siendo más preocupantes en chicas. Además, el apoyo a la autonomía mejora la satisfacción y AFD en adolescentes.
5	Estévez & Hoyos (2020)	Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física.	N=298 estudiantes.	Colombia.	Diseño descriptivo-correlacional con enfoque cuantitativo.	Los resultados de la investigación se organizan en tres secciones: la primera describe las características sociodemográficas de los adolescentes, destacando que el 53,4% son hombres y el 46,6% mujeres, con una distribución similar en zonas urbanas y rurales. La mayoría (95,6%) asiste a instituciones públicas, y el 84,8% pertenece a estratos socioeconómicos 1 y 2.	Aunque un alto porcentaje de adolescentes realiza actividad física, no lo hace con la frecuencia y duración óptimas para su edad. Existe una motivación significativa para participar en programas de actividad física, lo que sugiere la necesidad de desarrollar iniciativas que fomenten su interés y promuevan un estilo de vida más activo y saludable.
6	Flores (2020)	Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina.	N=45 estudiantes.	Bolivia.	Diseño cuantitativo - pre experimental.	Los resultados mostraron que, en mujeres, el IMC disminuyó de 23.39 ± 1.67 a 23.15 ± 1.47 , y la flexibilidad mejoró de 22.39 ± 8.14 a 23.05 ± 7.95 ($p < 0.002$). En varones, el IMC pasó de	En conclusión, el programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano mostró efectos significativos, con

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

					23.79±3.27 a 23.50±3.02, y la flexibilidad de 18.85±7.36 a 19.07±7.10 (p < 0.031), indicando mejoras significativas en la condición física.	una reducción promedio de 0.61 gramos en peso corporal y mejoras en diversas pruebas físicas. Se recomienda implementar programas sostenibles para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes universitarios.	
7	Fuentes & Lagos (2019)	Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía.	N=175 estudiantes.	Chile.	Diseño cuantitativo - no experimental de tipo transversal, descriptivo.	Los resultados revelan que la motivación estudiantil para la práctica físico-deportiva proviene de la percepción positiva de sus capacidades, el entretenimiento y el deseo de superación. Estas motivaciones favorecen hábitos saludables y reducen enfermedades y conductas de riesgo, subrayando la importancia de aplicar estos hallazgos en futuras investigaciones y prácticas profesionales.	En conclusión, los antecedentes recopilados deben servir como base para que los profesionales de la salud desarrollen estrategias que fomenten la práctica físico-deportiva, considerando las motivaciones intrínsecas de los estudiantes, lo que facilitará un enfoque más efectivo en la promoción de estilos de vida activos y saludables.
8	Gallegos et al. (2019)	Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes de secundaria de Victoria de Durango, México.	N=1112 estudiantes.	México.	Diseño cuantitativo, de tipo observacional-descriptivo/corte transversal.	Los resultados indican que el 60.4% de los estudiantes se encuentran en etapas de cambio que no ofrecen beneficios para la salud, siendo las chicas las más afectadas con un 70.9%. Se halló una asociación significativa entre las etapas de cambio y el sexo ($\chi^2 =$	En conclusión, el análisis reveló que el 60.4% de los estudiantes se encuentran en etapas de cambio poco activas o inactivas, siendo los chicos más activos que las chicas. Los estudiantes de secundaria federal y de primer curso son los más activos. Se sugiere considerar

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

9	García et al. (2020)	¿Los menores españoles, en su tiempo libre, prefieren dispositivos electrónicos o actividad física?.	N=3799	España	Diseño observacional transversal.	Los datos indicaron que los niños españoles tienen una exposición a pantallas de 15 horas semanales. Su estilo de vida es mejorable, pero cumple con los estándares de salud en cuanto a descanso y actividad física. Se recomienda que las políticas preventivas se enfoquen en niños menores de 7 años con malos hábitos de descanso y alta exposición a pantallas.	estas etapas al diseñar estrategias educativas efectivas.
10	García et al. (2021)	Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España.	N=1046 estudiantes.	España	Diseño cuantitativa de corte descriptivo, analítico, no correlacional.	Los resultados sugieren que el confinamiento alteró significativamente los hábitos de actividad física, reduciendo los niveles recomendados para una buena salud. Esta información proporciona una base para que los gestores desarrollen estrategias innovadoras que promuevan el regreso a niveles anteriores de actividad física y	La pandemia de Covid-19 ha alterado significativamente la práctica de actividad física, afectando la salud y calidad de vida en España. Sin embargo, representa una oportunidad para examinar estos cambios y desarrollar estrategias innovadoras que fomenten la actividad física. La inversión en deporte es crucial para la recuperación y el bienestar social.

11	Gil et al. (2019)	Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio.	N=1140 estudiantes.	España.	Diseño descriptivo y transversal tipo cuantitativo.	reactiven el sector deportivo. El análisis descriptivo evidenció que un elevado porcentaje de adolescentes no realiza deporte de forma regular. Además, el análisis diferencial indicó relaciones estadísticamente significativas entre el hábito deportivo y el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Se concluye que es esencial diseñar programas que promuevan la actividad física.	La investigación revela una relación significativa entre la baja práctica de actividad física y el consumo de sustancias nocivas entre los adolescentes. Se destaca la necesidad de implementar programas que fomenten la actividad física en el ámbito escolar y universitario, así como la evaluación de su efectividad para mejorar la salud de los jóvenes.
12	Gómez et al. (2020)	Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos.	N=363 estudiantes.	Colombia.	Diseño descriptiva y correlacional, tipo transversal.	Se encontraron diferencias significativas en el nivel de actividad física según el género. Los estudiantes activos y trabajadores mostraron mayor satisfacción, motivación autodeterminada e intención de practicar actividad física. Factores sociodemográficos y del entorno universitario influyen la intención y práctica de actividad física, esenciales para promover conductas saludables.	El estudio evidenció que los factores sociodemográficos, contextuales y motivacionales influyen en la intención y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Se subraya la importancia de promover hábitos saludables y la actividad física en las universidades, adaptando metodologías a las características del entorno para mejorar la satisfacción y adherencia.
13	Guevara et al. (2019)	Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de	N=1264 estudiantes.	España.	Diseño cuantitativa de corte descriptivo, analítico, no correlacional.	Los resultados indican que el 47.7% de los adolescentes pasan 5 horas o más al día frente a pantallas,	El estudio muestra que solo el 8.3% de los adolescentes limitan el tiempo frente a pantallas a 2 horas diarias.

	Educación Secundaria.					especialmente en 4° de ESO, sin diferencias significativas por sexo. Además, la falta de relación entre el tiempo de pantalla y la actividad física sugiere que ambas actividades pueden coexistir.	Además, la actividad física disminuye con la edad, especialmente en chicas. Se recomienda implementar programas de educación en salud para promover más actividad física y reducir el sedentarismo.
14	Jimena et al. (2019)	Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica.	N=39 estudiantes.	Colombia.	Diseño descriptivo de corte transversal.	Los resultados indican que el 53.8% de los residentes presenta sobrepeso, mientras que el 51.3% tiene un porcentaje de grasa corporal muy alto. Además, el 48% de los participantes muestra un nivel de actividad física bajo, y solo el 46% mantiene un estilo de vida considerado adecuado.	Se concluye que los hallazgos sobre el estado de salud de los residentes evidencian la necesidad urgente de implementar estrategias y decisiones efectivas que mitiguen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, promoviendo así estilos de vida más saludables y mejorando la calidad de vida de la población.
15	Marambio et al. (2020)	Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas Chilenas.	N=2531 estudiantes.	Chile.	Diseño cuantitativo de corte transversal.	Los resultados indican que, en general, la actividad física por sexo mostró medias similares, excepto en las tardes, donde las mujeres se destacaron. Los niños presentaron más actividad física que las niñas los sábados. El baile fue preferido por las niñas, mientras que el fútbol fue la opción principal para los niños. Las clases de Educación Física, junto con las	La clase de Educación Física junto a las sesiones de las escuelas deportivas contribuye positivamente a la actividad física total.

16	Martínez et al. (2019)	Análisis de la validez convergente de la Versión reducida en español del cuestionario de actividad física en el tiempo libre de Minnesota (VREM) y de la versión española del Cuestionario internacional de actividad física en personas mayores (IPAQ-E).	N=105 estudiantes.	España	Diseño cuantitativo de tipo transversal.	Los resultados revelaron correlaciones significativas entre la SFT y los ítems del VREM relacionados con el gasto energético al caminar, realizar deportes o bailar, y el gasto energético total estimado. No se encontraron asociaciones significativas con el IPAQ-E. Aunque se observó cierta correlación entre el VREM y el IPAQ-E, la concordancia entre los cuestionarios fue baja debido a las amplias diferencias encontradas.	Se recomienda utilizar el cuestionario VREM para estimar la cantidad de actividad física en población geriátrica, dado que muestra una correlación, aunque débil, con el nivel de condición física. Esto sugiere su utilidad en evaluaciones, aunque debe complementarse con otras herramientas para obtener resultados más precisos.
17	Murillo et al. (2020)	Estudio correlacional sobre la actividad física y conducta sedentaria en senderistas de Bucaramanga, Colombia.	N=170 estudiantes.	Colombia.	Diseño cuantitativa de corte descriptivo, analítico, no correlacional.	Se observó una prevalencia nula de inactividad física en la población estudiada. No hubo diferencias significativas en las medianas de actividad física por sexo. El dominio con mayor actividad fue el tiempo libre. Se encontró una correlación negativa entre la conducta sedentaria y el nivel de actividad física y gasto energético semanal.	La conclusión del estudio destaca que los senderistas encuestados cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS y presentan bajos niveles de conducta sedentaria. Además, se identificó una correlación negativa entre la conducta sedentaria y la actividad física, así como el gasto energético semanal.

18	Pantoja & Polanco (2019)	Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado.	N=998 estudiantes.	España	Diseño descriptivo, corte transversal con enfoque correlacional.	Los hallazgos revelaron que los estudiantes de 2° de Secundaria presentaron mayores niveles de sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en comparación con los de 6° de Primaria, siendo más prevalente en niñas. La actividad física mostró correlaciones significativas con estos trastornos, sugiriendo la necesidad de promoverla para una detección temprana.	En conclusión, los estudiantes que realizan actividad física regularmente presentan menores niveles de ansiedad y depresión. Esto refuerza la importancia de fomentar el ejercicio, tanto individual como grupal, para prevenir estos trastornos. Futuras investigaciones deben centrarse en estudios longitudinales y en la creación de programas escolares estratégicos que promuevan la actividad física como medida preventiva.
19	Tapia et al. (2020)	Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremos de enseñanza secundaria.	N=1566 estudiantes.	España	Diseño descriptivo y de corte transversal.	El 24,5 % de los adolescentes reportaron buena adherencia a la dieta mediterránea. Los escolares más jóvenes mostraron mejores hábitos alimentarios, sin diferencias entre géneros ni índice de masa corporal. Aquellos que cumplían con las recomendaciones de actividad física y tiempo de pantalla tuvieron mayor adherencia.	En conclusión, la mayoría de los adolescentes requiere mejorar sus hábitos alimentarios. Aquellos que seguían las recomendaciones de actividad física y tiempo de pantalla mostraron una mayor adherencia a la dieta mediterránea, lo que resalta la importancia de promover estas prácticas para mejorar la calidad de su alimentación.
20	Valadez et al. (2019)	Tentativa suicida y uso del tiempo libre en adolescentes escolarizados mexicanos.	N=1290 estudiantes.	México	Diseño Cuantitativo-correlacional y transversal.	Se identificaron asociaciones significativas entre el riesgo suicida y actividades pasivas relacionadas con el hogar, las relaciones familiares y el	En conclusión, el uso creativo del tiempo libre durante la adolescencia es crucial tanto para el desarrollo personal y social como para el equilibrio mental.

cuidado personal. En contraste, las actividades sociales fuera del ámbito familiar y recreativas, como las artísticas y deportivas, mostraron un efecto protector. Se reflexiona sobre el uso creativo del tiempo libre en jóvenes.	Las actividades recreativas adecuadas pueden actuar como un factor protector frente a conductas suicidas, mientras que aquellas pasivas o solitarias incrementan la vulnerabilidad emocional.
---	---

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la revisión sistemática, los cuales mencionan que implementar cualquier movimiento corporal en la adolescencia es de vital importancia, ya que a esta edad pasan un acelerado desarrollo físico y emocional, caracterizada por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, por lo tanto se debe aprovechar al máximo con actividades físicas recreativas. En síntesis, la Actividad Física y la forma en que se utiliza en el Tiempo Libre juegan un papel determinante en el bienestar general y la salud futura (Jimena et al., 2019; Estévez & Hoyos, 2020)

Durante la adolescencia, la práctica regular de cualquier tipo de Actividad Física contribuye a la formación de hábitos saludables que pueden perdurar hasta la adultez. Además, mejora la condición física, fortalece los sistemas cardiovascular y muscular, y es fundamental para el desarrollo óseo. Diversos estudios revisados indican que la actividad física en adolescentes está directamente relacionada con una disminución en los riesgos de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión (Murillo et al., 2020).

Asimismo, los expertos recomiendan que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Sin embargo, las investigaciones han mostrado que gran parte de la población adolescente no cumple con estos niveles recomendados. Esta tendencia está asociada a cambios en los estilos de vida, como el aumento del uso de dispositivos electrónicos y la disminución de los espacios y oportunidades para realizar actividades al aire libre (Álvarez et al., 2020). El Tiempo Libre de los adolescentes ha cambiado drásticamente en las últimas décadas debido al avance tecnológico ha influido significativamente en las actividades que los jóvenes eligen para ocupar su tiempo no escolar. El uso excesivo de pantallas, ya sea a través de teléfonos móviles, videojuegos, televisión o redes sociales, ha generado un incremento notable del sedentarismo entre los adolescentes (Gallegos et al., 2019; García et al., 2020).

Además, estudios revisados en esta investigación indican que el sedentarismo está asociado con una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, menor rendimiento académico, problemas de socialización y afectaciones a la salud mental. El Tiempo Libre, en lugar de ser un espacio para el descanso activo o el ejercicio físico, se ha transformado en una ventana de exposición al sedentarismo y la inactividad. Existen múltiples factores que influyen en los niveles de actividad física y la forma en que los adolescentes ocupan su tiempo libre, entre los cuales están de manera individual, social y ambiental (Guevara et al., 2019).

A nivel individual, la motivación, preferencias personales, autoestima y habilidades físicas determinan la disposición a participar en actividades físicas, siendo clave la autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para lograrlo. En el ámbito social, el apoyo de padres, pares

y entrenadores es esencial, promoviendo niveles más altos de actividad cuando hay incentivo y acompañamiento familiar. A nivel ambiental, la disponibilidad de espacios recreativos y deportivos accesibles favorece la participación, mientras que la falta de instalaciones seguras limita la práctica física, especialmente en entornos urbanos.

La inactividad física durante la adolescencia no solo tiene efectos inmediatos, sino que también puede influir en la salud a largo plazo, es decir tienen un mayor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, lo que a su vez está relacionado con enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes tipo 2. Además, el sedentarismo durante esta etapa crítica de desarrollo puede afectar el crecimiento adecuado del sistema musculoesquelético, disminuyendo la densidad ósea y aumentando el riesgo de osteoporosis en la edad adulta (Martínez et al., 2019).

Las intervenciones multifacéticas son las más efectivas para incrementar la Actividad Física en adolescentes, combinando componentes educativos, apoyo social y acceso a instalaciones deportivas. En el ámbito escolar, la educación física obligatoria y programas extracurriculares, que incluyen la participación familiar y comunitaria, refuerzan los hábitos saludables. Además, la tecnología, a pesar de su asociación con el sedentarismo, puede ser una herramienta eficaz para motivar la actividad física mediante aplicaciones móviles, videojuegos activos y plataformas en línea. A nivel de políticas públicas, es esencial que los gobiernos aseguren el acceso a espacios seguros para la actividad física, priorizando la creación de entornos urbanos que promuevan la movilidad, como ciclovías y áreas recreativas, para contrarrestar el sedentarismo (Valadez et al., 2019).

Discusión

Los resultados obtenidos durante la revisión de los estudios evidencian que la actividad física y el tiempo libre en adolescentes tienen mucha importancia para fomentar el movimiento corporal y el desarrollo emocional y social, pues la práctica regular de actividad física no solo contribuye al fortalecimiento del estado físico, sino que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas y problemas de salud mental (Sandoval et al., 2022). Sin embargo, las tendencias actuales muestran un preocupante aumento del sedentarismo, influenciado en gran parte por el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Ante esto, es fundamental implementar estrategias integrales que aborden factores individuales, sociales y ambientales, intervenciones multifacéticas como programas escolares, tecnológicos, entre otros (Angulo et al., 2024).

Del mismo modo, Jimbo (2024) concuerda que es importante potenciar programas educativos direccionados a una vida más activa para reducir conductas sedentarias tanto en el ámbito escolar y familiar, de esa manera usar adecuadamente su tiempo libre en actividades que involucren movilidad, entretenimiento, diversión y nuevas experiencias (gimnasio, aeróbicos, pasear, visitar nuevos lugares, entre otros), a su vez que les permita disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. No obstante, antes de poner énfasis en la implementación de estos programas, es necesaria la evaluación de los mismos, con la intención de verificar si son eficientes y causan los resultados esperados en los adolescentes (Arriagada & Vilugron, 2023).

Esta interpretación coincide con las descritas por Supelano-Cuervo (2023), quien menciona que en la actualidad los adolescentes viven expuestos diariamente a factores externos (dispositivos electrónicos, consumo de sustancias ilícitas), lo cual restringe el empleo del

tiempo libre en la práctica de AF e impide un correcto desarrollo psicomotriz, por ende, es factible que los jóvenes inviertan su tiempo libre en actividades que sean de su agrado y les ayude en su salud física y mental con la finalidad de reducir conductas sedentarias (Méndez et al., 2024), disfrutar de momentos lúdicos en las que puedan fomentar su libre expresión y creatividad, a su vez disminuyan la probabilidad de manifestar síntomas depresivos y niveles de ansiedad, también que no se aburran de la monotonía ocasionada de las acciones diarias (García-Tascón et al., 2021).

Finalmente, Peña-Polanco et al. (2023) manifiestan que la adolescencia es una de las etapas clave para la consolidación de hábitos saludables de la edad adulta (alimentación, actividad física e higiene), aunque sería interesante implementar estrategias y espacios extracurriculares que involucren conjuntamente a los estudiantes, padres y docentes en actividades de tiempo libre, de esa manera disminuir conductas de riesgo o peligro (consumo de tabaco, alcohol y drogas) y mejorar su estilo de vida. Por ende, educar en temas de salud y actividad física debe ser interés de todos los establecimientos educativos, pues a través de estos se analicen propuestas curriculares existentes y buscar incorporar metodologías (Chala, 2023).

Conclusión

Después del análisis de los documentos teóricos-metodológicos mediante el protocolo PRISMA indicó que tienen una fuerte relación entre las variables actividad física y el tiempo libre. Entre los autores como Baños et al. (2021) indican que contribuyen a desarrollo integral del individuo. Por tal motivo, la actividad física en la adolescencia es crucial para el buen desarrollo físico, emocional y social, por lo tanto, las actividades que éstos realicen durante su

tiempo libre desempeñan un papel determinante para su salud presente y futura, contribuyendo a la formación de hábitos saludables que perduren hasta la adultez.

Sin embargo, de acuerdo a García et al. (2020), el sedentarismo en conjunto con el uso excesivo de tecnología ha aumentado considerablemente entre los adolescentes, lo que lleva directamente a contraer enfermedades crónicas (no transmisibles) y afectaciones en la salud mental. Por ende, es vital reducir estas conductas sedentarias a través de estrategias multifacéticas que involucren a las familias, escuelas y políticas públicas.

La implementación de programas educativos y extracurriculares enfocados en la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre se han convertido en una opción interesante para involucrar a padres, docentes y adolescentes, de esa forma reducir conductas de riesgo (drogadicción, alcoholismo) y fomentar un estilo de vida activo y saludable (Gil, et al., 2019).

En resumen, se hace necesario la creación de espacios adecuados para la actividad física y el acceso a entornos recreativos seguros son factores determinantes en la promoción de la actividad física en los adolescentes, por tal motivo las políticas públicas deben priorizar estos espacios que son clave para contrarrestar el sedentarismo y mejorar la salud general de esta población.

Referencias

Álvarez Bogantes, C., Villalobos Víquez, G., Rodríguez Méndez, D., Herrera Monge, M. F., & Delgado-Valverde, A. (2020). Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el sistema de observación del juego y tiempo libre (SOPLAY). *Revista Educación*, 44(1), 1-23. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37142>

Angulo, R., Moposita, F., Álava, M., & Farías, C. (2024) La actividad física y el uso del tiempo libre en adolescentes infractores. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), e466.
[https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)466](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)466)

Arriagada, C., & Vilugron, G. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Retos*, 48, 190–196.
<https://doi.org/10.47197/retos.v48.96793>

Baños, R. (2020). Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 412-418.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243299>

Baños, R., Barretos Ruvalcaba, M., Baena Extremera, A., & Fuentesal García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*, 42, 549-556.
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87088>

Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Félix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215.
<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00205.pdf>

Chala, R. (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>

De Valenzuela, Á., Martínez, R., & Morela, D. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Revista De Pedagogía*, 73(1), 161–177. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.83201>

Estévez-Gómez, E., & Hoyos-Cuartas, L. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital de Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1793. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>

Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, 11(2), 142-152. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>

Fuentes Vilugrón, G., & Lagos Hernández, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(2), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>

Gallegos Sánchez, J. J., Ruiz Juan, F., Villareal Ángeles, M. A., & Zamarripa Rivera, J. (2019). Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes de secundaria de Victoria de Durango, México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 196-200.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761727>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

García, S., Massó, X., & Torres, G. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 1027-1037.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8996930>

García-Soidán, J. L., Boente Antela, B., & Leirós Rodríguez, R. (2020). ¿Los menores españoles, en su tiempo libre, prefieren dispositivos electrónicos o actividad física?. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 347-364.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.6160>

García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A. M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain). *Retos*, 42(0), 684-695.

[https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_p](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[ractica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

[19-con.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Magaz-Gonzalez/publication/352119306_La_Repercusion_en_la_calidad_de_vida_salud_y_practica_de_actividad_fisica_del_confinamiento_por_Covid-19_en_Espana_Effects_on_quality_of_life_health_and_practice_of_physical_activity_of_Covid-19_confi/links/61851828a767a03c14f856cf/La-Repercusion-en-la-calidad-de-vida-salud-y-practica-de-actividad-fisica-del-confinamiento-por-Covid-19-en-Espana-Effects-on-quality-of-life-health-and-practice-of-physical-activity-of-Covid-19-con.pdf)

- Gil Madrona, P., Prieto Ayuso, A., Dos Santos, S. A., Serra Olivares, J., Aguilar Jurado, M. Á., & Díaz Suárez, A. (2019). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio. *Anales de psicología*, 35(1), 140-147. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.301611>
- Gómez Mazorra, M., Sánchez Oliva, D., & Labisa Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 181-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243266>
- Guevara, R. M., Urchaga, J. D., & Moro, E. S. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 5(2), 133-143. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i2.184>
- Horta, G., & Vanegas, O. (2023). Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Liceo la Pradera. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 115-136. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/247>
- Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Med. Clin. (Barc)*, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>
- Idrobo Torres, C. S. (2023). La gamificación como recurso didáctico para la enseñanza-aprendizaje de educación física en el subnivel básica. *Dominio De Las Ciencias*, 9(3), 1784–1810. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3661>

Jimbo, A. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 312-326.

<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/392>

Jimena-Jácome, S., Villaquirán-Hurtado, A., & Meza-Cabrera, M. D. M. (2019). Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *Ces Medicina*, 33(2), 78-87. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.33.2.1>

Lozada Ávila, C., & Betancur Gómez, S. (2017). La gamificación en la educación superior: una revisión sistemática. *Revista Ingenierías Universidad de Medellín*, 16(31), 97-124. <http://www.scielo.org.co/pdf/rium/v16n31/1692-3324-rium-16-31-00097.pdf>

Marambio Miranda, M., Núñez Fernández, T., Ramírez Guajardo, J., Ramírez Eyraud, P., Palma Leal, X., & Rodríguez Rodríguez, F. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 393-399. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243296>

Martínez-Aldao, D., Diz, J. C., Varela, S., & Ayán, C. (2019). Análisis de la validez convergente de la Versión reducida en español del cuestionario de actividad física en el tiempo libre de Minnesota (VREM) y de la versión española del Cuestionario internacional de actividad física en personas mayores (IPAQ-E). *In Anales del sistema sanitario de Navarra*, 42(2), 147-157. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0633>

Méndez Urresta, E. M., Ortiz Arciniega, J. L., Méndez Carvajal, E. P., & Méndez Carvajal, V. C. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

ecuatorianos. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 701 – 715. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1623>

Moreno, R., & Machado, M. (2022). Problemas de salud en niños y adolescentes durante la pandemia ocasionada por la COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 94. <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v94s1/1561-3119-ped-94-s1-e2513.pdf>

Murillo López, A. L., Rangel Caballero, L. G., Gamboa Delgado, E. M., & Delgado Sánchez, J. C. (2020). Estudio correlacional sobre la actividad física y conducta sedentaria en senderistas de Bucaramanga, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002020000100017&script=sci_arttext

Organización de las Naciones Unidas – ONU. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

Pacheco-Ferreira, L, Arias-Ureña, J., & Cruceta-Gutiérrez, J. (2023). Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 2700–2713. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i2.3578>

Pantoja Vallejo, A., & Polanco Zuleta, K. M. (2019). Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143-155. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661296012/html/>

- Peña-Polanco, J., Bennasar-García, M., Pacheco-Ferreira, L., & Ventura-Cruz, V. (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 655–674. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3305>
- Rosario-Rodríguez, J., & Santos, 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>
- Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2017). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. Systematic reviews and meta-analysis: Tools for professional practice. *Papeles Del Psicólogo*, 31(1), 7–17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3150797>
- Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J., & Carrasco, O. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541–556. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1255>
- Supelano-Cuervo, D. (2023). Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes. *Pensamiento y Acción*, (35), 1–18. <https://doi.org/10.19053/01201190.n35.2023.15864>
- Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 236-244. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03372>

Valadez-Figueroa, I., Chávez-Hernández, A. M., Vargas-Valadez, V., Hernández-Cervantes, Q., & Ochoa-Orendain, M. D. C. (2019). Tentativa suicida y uso del tiempo libre en adolescentes escolarizados mexicanos. *Terapia psicológica*, 37(1), 5-14.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100005>

Varela, L., Gradañlle, R., & Teijeiro, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42 (4), 987-1000.

<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-9702201612152404>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos