

**MODELO TEÓRICO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA
RECREACIÓN COMO ACCIÓN INTEGRADORA EN LA CONDICIÓN
DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**THEORETICAL MODEL FOR STRENGTHENING RECREATION AS
AN INTEGRATING ACTION IN THE CONDITION OF HEALTHY
LIVING IN UNIVERSITY STUDENTS**

Wilson Chala

Licenciado en educación física, recreación y deportes Universidad de la Costa Colombia. Magíster en Recreación y tiempo la universidad de las Fuerzas Armadas de Ecuador. Docente del nivel básico primario del ministerio de educación nacional de Colombia. Línea de investigación: recreación y tiempo libre en el ámbito educativo y comunal Correo: wrchala@hotmail.com

Resumen

Objetivo. Proponer un modelo teórico práctico sobre la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios. Materiales y métodos. La investigación se clasificó como descriptiva, con un diseño de campo. Como instrumento se utilizó un cuestionario y se utilizó estadística descriptiva para el procesamiento de la información y como población de estudiantes y docentes de las universidades. Resultados: los resultados se presentaron de acuerdo a la variable analizada, arrojando un alto porcentaje de estudiantes y docentes de educación física, quienes valoran la recreación como muy importante, ubicándola en una media aritmética de 4.4138, muy importante y la desviación estándar fue 0.82661, indicando baja dispersión y alta confiabilidad en las respuestas dadas por los entrevistados. Las declaraciones permitieron consolidar una condición de vida saludable en los estudiantes desde su punto de vista académico, personal y social. Conclusiones. Se evidenció que la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, un alto porcentaje de estudiantes y docentes, la valoran como muy importante enfatizando la motivación, la creatividad, la espontaneidad, el liderazgo y la cooperación, son considerados vitales para el desarrollo biopsicosocial. bienestar del ser humano.

Palabras Clave: Modelo. Recreación. Acción integradora. Estudiantes. Vida saludable

Summary

Objective. Propose a practical theoretical model supported by recreation as an integrative action to optimize the healthy living condition of students from university institutions in the city of Barranquilla, Colombia. Materials and methods. The research was located in a positivist paradigm, under a descriptive model. The design was field, non-experimental and transectional. a questionnaire was used as collection instruments. For information

processing, descriptive statistics were used through analysis of frequencies, percentages and arithmetic mean. Results: the collected and processed results were exposed following the order of presentation of the variable; analyzed, where the results showed that a high percentage of physical education students and teachers value recreation as very important, placing it at an arithmetic mean of 4.4138, very important in the weighting scale. Likewise, the standard deviation of 0.82661, which indicates a low dispersion and a high reliability in the answers given by the interviewees. What has been stated will allow to consolidate a healthy living condition in university students from their academic, personal and social point of view. Conclusions. It was evidenced that recreation as an integrative action to optimize the healthy living condition in university students, a high percentage of students and teachers, value it as very important emphasizing motivation, creativity, spontaneity, leadership and cooperation, they are considered vital for the biopsychosocial well-being of the human being.

Keywords: Model. Recreation. Integrative action. Student. Healthy life

INTRODUCCIÓN

La realización de este estudio, presenta alternativas de indagación sobre la importancia que la recreación tiene como acción integradora, que permita optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes, de las universidades en la ciudad de Barranquilla Colombia. Entendiéndose la recreación según, (Acosta 2012: 62), la percepción del individuo en su situación de vida enmarcada en un contexto cultural y social, operacionalizada en áreas referidas a la salud física y el estado psicológico.

Al respecto puede señalarse como eje de partida para una visión integral de aprendizaje, bajo un contexto recreativo, asociado con las actividades propias del estudiante en el entorno institucional o social, a través de actitudes físicas y cognitivas permitiendo la buena orientación de su tiempo libre en la búsqueda de una buena condición física y mental, lo que por supuesto le conducirá hacia al mejoramiento de una condición de vida saludable

En tal sentido, la recreación en la actualidad a nivel mundial se considera la acción física que supera la actuación del docente, en la búsqueda por avanzar en la elaboración de modelos pedagógicos y didácticos alternativos, sobre aquellos que tradicionalmente han orientado la práctica de actividades físicas en las instituciones educativas, enfocándose en complementar el carácter formativo

de la educación, donde el desarrollo integral del estudiante y su condición humana ha encontrado en la recreación una manera de contribuir con una vida saludable, mediante actividades que le permitan obtener una vida sana donde se incluyan los componentes físicos, emocionales y sociales.

En consideración a lo señalado, (Vera Carlos 2008: 102), refiere que la meta de la educación en América Latina es lograr que la Recreación se integre a las demandas sociales, psicológicas y biológicas que complementan el desarrollo humano integral del estudiante desde sus primeros años de escolaridad hasta el nivel universitario, a través de un conjunto de relaciones, donde se incluya la cultura física, como parte de la recreación para una vía que permita construir una estrategia integradoras.

Por lo tanto, se hace necesario que los estudiantes desde su ámbito educativo, asuman la recreación como una actividad cotidiana, donde pueda actuar como mediadora de sus procesos cognitivo y psicosocial, supliendo de esta manera sus demandas biopsicosociales, atendiendo un enfoque de integralidad en la búsqueda de lograr una buena condición de vida saludable. Lo anterior, se fundamenta en lo planteado por (Vygotsky 1989: 45) quien manifiesta que, para resolver la tensión el estudiante a través de la recreación entra a un mundo donde pueda desarrollar su creatividad, e imaginación constituyendo un nuevo proceso psicológico para él.

Es así como, al hacer énfasis en la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, el investigador centra su interés en darle impulso como una actividad que permita detectar necesidades biopsicosociales para la inmediata formación como ser humano, sin perder de vista el mejoramiento de su calidad de vida. Por lo cual (Florence 2009: 97), la recreación puede ser manejada con referentes didácticos pedagógicos, que expresen criterios de actitud crítica, autonomía de valores, sentido de crecimiento personal y profesional lo que permitirá alcanzar el desarrollo pleno e integral que involucre capacidad motora, relaciones sociales, y hábitos de salud como factores de vital importancia para la calidad de vida en los estudiantes universitarios.

De igual manera según percepción del investigador, puede decirse que, a través de la recreación, se pueden utilizar técnicas o métodos terapéuticos capaces de lograr el equilibrio del ser humano, desde el punto de vista biológico y psicológico. En el caso de los estudiantes su participación en actividades recreativas, representa una conducta seria hacia la vida, donde se manifiesta alegría, autorrealización, autoestima y autoconfianza, razón por la cual la recreación mantiene un valor psicológico en las relaciones primarias y secundarias del educando, desde el punto de vista del valor social y de su salud, generando su enriquecimiento como ciudadano comunicativo e interesado en sí mismo y en su calidad de vida.

En otro orden de ideas, el interés por la temática de la investigación sobre la recreación, en la búsqueda de fortalecer optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, centra su origen en el poco esfuerzo integrador por parte de algunos docentes de educación física, quienes demuestran ciertas debilidades pedagógicas, que no estimulan al estudiante a incorporarse satisfactoriamente a las actividades recreativas, como esa actividad importante para su salud. Es de resaltar, en observaciones realizadas, que las actividades recreativas, el docente las incorpora como deporte de competencia, convirtiendo la misma en una práctica inadecuada, con limitaciones hacia su propósito fundamental, como actividad educativa

Por otra parte, como situación problemática, que amerita este estudio, se puede manifestar que los docentes de educación física, en ocasiones presentan alternativas pedagógicas en las cuales se observa cierta debilidad, en la acción integradora que permitan enfocar la recreación como parte de un modelo global, que arroje resultados obvios para que el estudiante de educación universitaria, vea la recreación como una actividad enfocada desde el ámbito educativo.

Consecuentemente con lo observado, en las instituciones universitarias de Barraquilla, Colombia lugar donde se aspira desarrollar la investigación, la recreación en la actualidad a nivel educativo no se ha tomado en cuenta para consolidarla como un área con rigor científico y pedagógico, la cual conlleve a un aprendizaje sistemático orientado hacia el cuidado de los dominios intelectual, cognoscitivo, físicos y socio-afectivo de los estudiantes en las

instituciones de educación superior de la citada región Colombiana, en la búsqueda de mejorar su calidad de vida como ser humano.

Por lo cual, se puede enfatizar que, en Colombia a pesar de los esfuerzos hechos por los docentes de educación física y coordinadores responsables de las actividades recreativas en las instituciones universitarias, se viene observando según percepción del investigador quien labora en una de ellas, específicamente en la cátedra recreación que a pesar de presentarse estímulos para mejorar la práctica de la recreación en estas, aún persisten debilidades en la motivación lo cual se traduce en poca participación e integración de los alumnos por estas actividades.

En tal sentido, la situación referenciada es una constante en las instituciones universitarias de esta región del atlántico de Colombia, donde según criterios del autor de este estudio, se devela escaso interés de los estudiantes hacia la recreación, pérdida de interés por la práctica recreativa, prevaleciendo la realización de actividades deportivas como el futbol y el baloncesto, Asimismo, se observa apatía de los docentes de educación físicas y de las otras disciplinas deportivas, hacia la aplicación de la recreación como instrumento de integración pedagógica, ya que solo los docentes que laboran en el área recreación, manifiestan alta disponibilidad para afianzar la práctica de esta área en los estudiantes universitarios.

En síntesis, la recreación como acción integradora que permita optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes de las universidades en la ciudad de Barranquilla Colombia, pudiese contribuir a minimizar niveles de aburrimiento y estados de ansiedad en la búsqueda de alcanzar la integración definitiva, que propicie el mejoramiento de su calidad de vida. Razones que conducen al investigador a proponer un modelo teórico práctico apoyado en la recreación como acción integradora para optimizar la condición de vida saludable en los estudiantes de instituciones universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia

Materiales y Métodos

En este capítulo se hace énfasis, en los procesos sistemáticos que se cumplieron con la finalidad establecer el enfoque metodológico a desarrollarse en el estudio sobre; “modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla Colombia”. Para tal fin epistemológicamente está enmarcada en el paradigma positivista, el cual busca hechos o causas de los fenómenos sociales, con una perspectiva desde afuera, no fundamentada en la realidad y orientado a la comprobación o confirmación de resultados y no en procesos.

Así mismo el método de investigación, está sustentado en el método cuantitativo de investigación, el cual (Cook y Reichardt 2006:67), expresan que es el procedimiento de decisión que pretende señalar entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística, lo que permite al investigador predecir el comportamiento de los involucrados en el proceso investigativo. De igual modo, se plantea de tipo descriptiva ya que persigue la caracterización de procesos y hechos observados, con el fin de construir asociaciones con la variable presentada.

En cuanto a su diseño, la investigación se enfoca como no experimental, transeccional o transversal, apoyada en un estudio de campo, por estar orientada a recolectar información relacionada con una temática específica en la ciudad de Barranquilla Colombia. El cual (Arias 2004:89), manifiesta que consiste en la recolección de datos directos de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables, en tal sentido en ella las observaciones, el desarrollo de hechos y recolección de evidencias, se realizaran en el lugar preciso de la investigación, tal el caso de las instituciones universitarias de la ciudad de Barranquilla Colombia

En relación a la población, es importante destacar que la población es uno de los procedimientos más importante, porque permite diferenciar pequeños detalles para favorecer la investigación y el tipo deseado para desarrollar de manera precisa la misma. En este estudio la población estuvo constituida por docentes y estudiantes del nivel universitario de las universidades de la ciudad de

Barranquilla Colombia, específicamente la universidad del Atlántico y la Universidad Autónoma del Caribe, ubicadas en la mencionada ciudad.

De igual manera, las técnicas e instrumentos de recolección de información utilizadas en la investigación sobre; un Modelo teórico para fortalecer la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, se utiliza el cuestionario tipo escala Likert, estructurado por preguntas preparadas, con el fin de recolectar información de estudiantes y docentes involucrados en el estudio, constituido por cuarenta y cinco (45) ítems, con cinco alternativas de respuestas; Siempre (5), Casi Siempre (04), algunas veces (03), Casi Nunca (02), y Nunca (01), instrumento dirigido a docentes y estudiantes de las universidades seleccionadas.

En otro orden de ideas, los criterios de validez y confiabilidad del Instrumento para la recolección de la información, se obtuvo mediante el juicio de cinco expertos en las áreas objeto de este estudio y metodología de investigación, cuya finalidad fue determinar la validez de contenidos de acuerdo con la redacción, pertinencia y ubicación de los ítems, aspectos que serán tomados en cuenta para el diseño definitivo del cuestionario que se aplicará a las muestras seleccionadas. Bajo otro criterio para determinar el grado de la confiabilidad del instrumento a ser aplicado en esta investigación, se hizo una prueba piloto a diez (10) sujetos (estudiantes y docentes), con características similares a la población de la investigación, con la finalidad de determinar el coeficiente de confiabilidad, se utilizará el coeficiente de alfa de Cronbach.

Por último, las técnicas de procesamiento de la información, una vez aplicados los instrumentos y obtenidos los resultados y su interpretación, se elaborará un baremo que servirá para analizar los resultados obtenidos del cuestionario, determinando la importancia del fortalecimiento de la recreación como acción integradora para una condición de vida saludable en estudiantes universitarios., mediante la estadística descriptiva, a través del análisis de frecuencias, porcentajes, media aritmética y desviación estándar de las alternativas seleccionadas por los sujetos encuestados.

Resultados.

Los resultados recolectados y procesados como parte de la información, fueron expuestos siguiendo el orden de presentación de la variable; recreación como acción integradora en la condición de vida saludable, de donde se derivaron las dimensiones presentadas durante la fundamentación teórica de este estudio. En tal sentido la interpretación de las respuestas obtenidas, luego de la aplicación del cuestionario a docentes de educación física y estudiantes de las universidades objeto del estudio, los resultados emitidos se presentan en tablas elaboradas para tal fin.

En tal sentido, la discusión e interpretación de los resultados de la investigación sobre; modelo teórico para fortalecer la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios de Barranquilla Colombia, se presentan seguidamente.

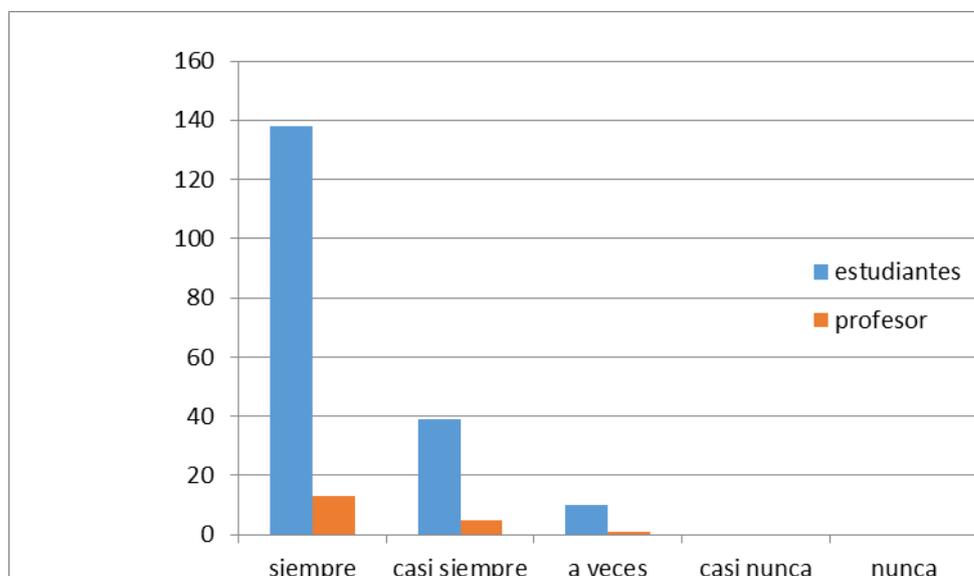
Tabla 1: Dimensión: Elementos Integradores de la Recreación

INDICADOR	MEDIA ARITMÉTICA		DESVIACIÓN ESTÁNDAR		INTERPRETACIÓN
	Estudiantes	Docentes	Estudiantes	docentes	
Motivación	4,373	4,441	0,7130	0,7265	Muy importante media aritmética Desviación estándar confiable. Muy Baja Dispersión Muy alta confiabilidad de respuestas
Creatividad	4,355	4,490	0,7373	0,7498	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy Baja Dispersión Muy Alta Confiabilidad de respuestas
Espontaneidad	4,373	4,464	0,7130	0,7196	Media aritmética muy importante. Desviación estándar confiable. Muy Baja Dispersión, Muy Alta Confiabilidad de las respuestas
Liderazgo	4,355	4,381	0,7373	0,7315	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy baja dispersión, muy alta confiabilidad de las respuestas
Cooperación	4,373	4,683	0,7130	0,7197	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy Baja Dispersión, Muy Alta Confiabilidad de las

					respuestas
TOTAL	4,3658	4,460	0,7227	0,7293	MUY IMPORTANTE Baja Dispersión y Alta Confiabilidad de las respuestas

Con relación a la dimensión; elementos integradores de la recreación se obtuvo que un porcentaje elevado de estudiantes, así como docentes de las universidades del Atlántico y Autónoma del Caribe, valoren esta dimensión como muy importante, ubicándola en una media aritmética de 4,4129 catalogada como muy importante en el baremo de ponderación. Del mismo modo se indica para la desviación estándar 0,7260, indicando una baja dispersión, reflejando una alta Confiabilidad en las respuestas dadas para esta dimensión. Lo expresado se explica por el hecho que los estudiantes son de la carrera educación física, por ello su misma formación los lleva a apreciar estos criterios como vitales para su bienestar biopsicosocial, lo que indudablemente ayudará en mantener una condición de vida saludable mediante la práctica consecutiva de la recreación durante su formación como profesional de la educación física.

Gráfico 1: Elementos Integradores de la Recreación



En el gráfico presentado se exhiben los promedios de la dimensión; Elementos Integradores de la Recreación, determinados en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física, en la opinión reflejada en la tabla anterior (1). Tomando en cuenta los ítems señalados en la misma y derivados de los indicadores que la conforman, se visualizó una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que estos elementos de la recreación los consideran una acción importante para una condición de vida saludable

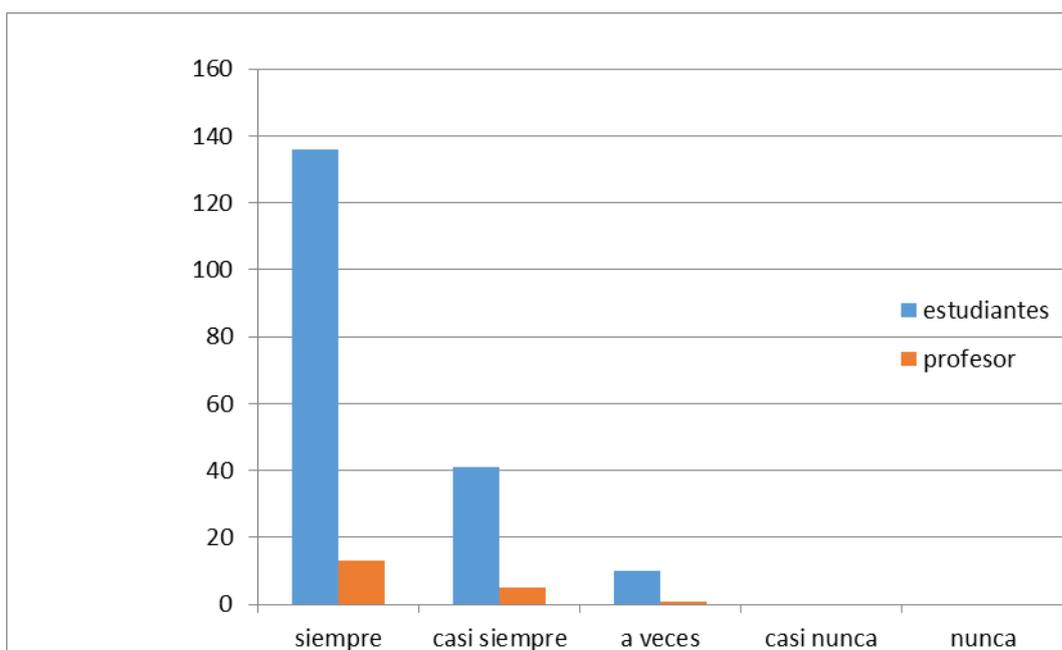
Tabla 2: Dimensión: principios básicos de la recreación

INDICADOR	MEDIA ARITMÉTICA		DESVIACIÓN ESTÁNDAR		INTERPRETACIÓN
	Estudiantes	docentes	estudiantes	Docentes	
Proporciona acciones para desarrollo integral	3,9714	4,0011	0,92825	0,78349	Media aritmética importante. Desviación estándar alta confiabilidad Baja Dispersión. Alta Confiabilidad de las respuestas
Brinda satisfacción personal	4,4301	4,4968	0,82675	0,82660	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Aporta felicidad al ser humano	4,4857	4,4987	0,71468	0,72133	Media aritmética importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Muy Baja Dispersión Muy Alta Confiabilidad de las respuestas
Desarrolla cooperación compartida	3,9174	3,8842	1,16015	1,16045	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Genera placer y entretenimiento	4,3999	4,3668	0,87984	0,86484	Media aritmética muy importante. Desviación estándar Alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad

					de las respuestas
Permite el descanso	4,4857	4,5889	0,71468	0,71799	Media aritmética importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Muy Baja Dispersión Muy Alta Confiabilidad de respuestas
TOTAL	4,2817	4,3060	0,87072	0,84578	Media aritmética muy importante. Desviación estándar de alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas

Con relación a la dimensión; principios básicos de la recreación se obtuvo que un porcentaje elevado de estudiantes y docentes valoren la misma como muy Importante, ubicándola en una media aritmética de 4,2938, catalogada como muy importante en el baremo de ponderación. Del mismo modo, se indica para esta dimensión una desviación estándar de 0,85825, indicando una baja dispersión, lo que refleja alta Confiabilidad en las respuestas dadas por los educandos. Lo expresado se explica por la situación que estudiantes y docentes, forman parte de la carrera educación física, de las universidades consultadas, razones por las cuales para ellos la recreación como acción integradoras, realizadas por los estudiantes universitarios, son una alternativa para el logro de una condición de vida saludable en ellos

Gráfico 2. Principios básicos de la recreación



El gráfico presentado exhibe los promedios de la dimensión principios básicos de la recreación determinado por la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 2, tomando en cuenta que los ítems señalados derivados de los indicadores perteneciente al análisis de la dimensión: principios básicos de la recreación, se pudo visualizar una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, indicando que la recreación a través de sus principios contribuye a la salud de los estudiantes en la búsqueda de una condición de vida saludable

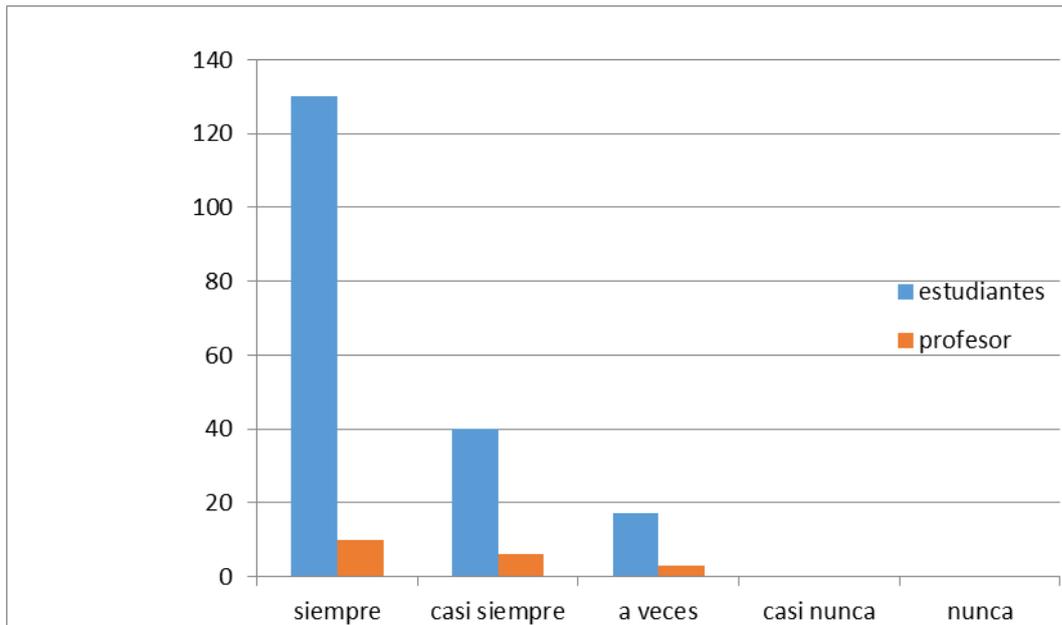
Tabla 3: Dimensión beneficios de la recreación como condición

INDICADOR	MEDIA ARITMÉTICA		DESVIACIÓN ESTÁNDAR		INTERPRETACIÓN
	Estudiantes	docentes	Estudiantes	Docentes	
Beneficios psicológicos	4,6317	4,6103	0,67252	0,67252	Media aritmética muy importante Desviación estándar Alta Confiabilidad Muy Baja Dispersión, Muy Alta Confiabilidad de respuestas

Beneficios Fisiológico	4,2793	4,2790	1,01337	1,00722	Media aritmética muy importante. Desviación estándar Alta Confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas
Beneficios Sociales y comunitarios	4,3825	4,4824	0,75977	0,78643	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta confiabilidad Muy baja dispersión y muy alta confiabilidad de las respuestas
Beneficios Medio ambientales	4,3619	4,3685	0,86080	0,87414	Media aritmética muy importante. Desviación estándar alta Confiabilidad Baja Dispersión. Alta Confiabilidad de respuestas
TOTAL	4,4138	4,4350	0,82661	0,83507	Media aritmética muy importante Desviación estándar con alta confiabilidad Baja Dispersión Alta Confiabilidad de las respuestas

Con relación a la dimensión beneficios de la recreación como condición de vida saludable, se pudo observar que un porcentaje elevado de los estudiantes y profesores de educación física, valoran esta dimensión como muy importante, ubicándola en una media aritmética de 4,4138, catalogada como muy importante en el baremo de ponderación. Del mismo modo se indica para esta dimensión una desviación estándar de 0,82661, indicando una baja dispersión, lo que refleja una alta confiabilidad en las respuestas dadas por los entrevistados. Lo manifestado se contextualiza debido a la importancia de tomar en consideración, la recreación como acción integradora, tomando en cuenta los beneficios de la recreación señalados, lo que indudablemente permitirá afianzar una condición de vida saludable en los estudiantes universitarios desde su punto de vista académico, personal y social.

Gráfico 3. Beneficios de la recreación



En el gráfico 3 se exhibe los promedios de la dimensión. Beneficios de la recreación para una condición de vida saludable, determinados en la estadística aplicada, así como la tendencia revelada por el grupo de estudiantes y docentes de educación física en la opinión reflejada en la tabla 3. Tomando en cuenta los ítems derivados de los indicadores, perteneciente a la dimensión: Beneficios de la recreación como condición de vida saludable, se pudo detectar una alta tendencia en la alternativa siempre en ambos informantes, lo cual indica que los beneficios de la recreación, ayudan al desarrollo biopsocpsial del estudiante universitario, aportando una buena condición de vida saludable

Conclusiones

Luego de establecer, consideraciones en torno a la situación problemática analizada y abordar criterios teóricos conceptuales de la investigación relacionado con la propuesta de un modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, y presentando sus resultados se presentan las siguientes conclusiones.

Sobre la base de o planteado en los elementos integradores de la recreación para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios, se

evidenció de manera general que un porcentaje elevado de estudiantes, así como docentes las valoren como muy importante la motivación, la creatividad, espontaneidad, liderazgo y cooperación, considerando estos criterios como vitales para el bienestar biopsicosocial del ser humano, ayudándole a mantener una condición de vida saludable mediante la práctica consecutiva de la recreación durante su formación profesional de educación física.

En lo que respecta a los principios básicos que sustentan la recreación como actividad física y mental para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitario, se visibilizo que un porcentaje elevado de estudiantes y docentes valoren la misma como muy Importante, pudiéndose expresar la importancia de apoyarse en principios básicos como: acción para el desarrollo integral, satisfacción personal, aporte de felicidad, cooperación compartida, placer y entretenimiento, así como permitir el descanso, como una alternativa para el logro de una condición de vida saludable en ellos.

Por ultimo en relación con los beneficios de la recreación para optimizar la condición de vida saludable en estudiantes universitarios se pudo concluir de acuerdo a la posición asumida por estudiantes y profesores de educación física, que también valoran los beneficios de la recreación como muy importante, lo cual permite contextualizarla como acción integradora importante en la condición de vida saludable de los mismos, ya que los beneficios psicológicos, Fisiológico, Sociales y comunitarios y medio ambientales, permiten afianzar una buena calidad de vida desde su punto de vista académico, personal y social.

Bibliografías

- Acosta, Luis. (2012). La Recreación una estrategia para el aprendizaje. Colombia. Kinesis. Versión digitalizada.
- Arias, F. (2004). El proyecto de investigación Guía para su elaboración Editorial Epísteme. Caracas.
- Cook y Reichardt (2006). Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa. Ediciones Morata. Chicago. EE. UU.
- Castro (2005). La Recreación en el ámbito Escolar. Ediciones Tele clase. Caracas Venezuela.
- Florence Jacques. (2009). Tareas significativas en educación física escolar. Publicaciones Inde. Barcelona - España
- Giuliani y Churchill (2011). Internalismo ético en el deporte. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid. España
- Márquez (2009). El Deporte, actividad física y tiempo libre, como proceso de integración para las comunidades Editorial Hall Hispanoamérica. México
- Ramos Francisco. (2010) Planificación de la Recreación Comunitaria. Editorial. UPEL. Caracas
- Vera G, Carlos. (2008) La recreación, base fundamental para el desarrollo humano. Edit. Edufir. (VI edición) Maracaibo, Venezuela.
- Vygotsky (1989). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial Crítica. España.