

**PERCEPCION DEL USO DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACION EN LA  
POBLACION ESTUDIANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**PERCEPTION OF USE OF FREE TIME AND RECREATION IN THE  
STUDENT POPULATION OF THE UNIVERSITY OF PAMPLONA**

**Lucy amparo Jaimes Lizcano.**

Licenciada en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialista en Recreación Comunitaria, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Magister en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Docente de la Universidad de Pamplona.

[Lucyjaimes@unipamplona.edu.co](mailto:Lucyjaimes@unipamplona.edu.co)

**RESUMEN**

La participación en las actividades al aire libre y el análisis que se han venido haciendo años atrás con el deporte universitario de la Universidad de Pamplona, causando preocupación en la comunidad universitaria. El propósito de este estudio es comprender y mejorar la aplicación de una percepción de la recreación en la comunidad universitaria en el desarrollo y funcionamiento de unas actividades al aire libre como el baloncesto, voleibol, futbol y otros. Indudablemente que la actividad física, recreativa y deportiva deben ser punta de lanza como integrador educativo y social. La percepción de la recreación, el tiempo es un mecanismo de ordenación social. Invención humana, puesto que “el individuo no inventa el concepto de tiempo por sí mismo, sino que aprende desde su infancia tanto el concepto de tiempo como la institución social del tiempo que le está unida de manera indisoluble, a ir creciendo en una sociedad a la cual pertenecen ese concepto y esa institución” (Elias, 1989).

La percepción de la recreación en la Universidad de Pamplona debe brindar la oportunidad a los estudiantes de ampliar sus conocimientos en actividades lúdicas, recreativas, artísticas y deportivas enfocadas a desarrollar y preservar valores humanos, arma necesaria para su vida personal. El realizar alguna actividad recreativa, estudiantes universitarios tendrán más integración, comunicación e interacción entre ellos mismos y sus docentes ya que aprenderán a trabajar en equipo, aspecto que debemos aprender en nuestro contexto.

La recreación y la educación física universitaria deben ir más allá, debe ser instrumento de integración y seguridad social. Las universidades tienen la gran responsabilidad social de entregar profesionales íntegros, con valores, sentido de pertenencia e identidad.

**Palabras Claves:** Recreación, juego, lúdica.

### *ABSTRACT*

Participation in outdoor activities and the analysis that has been done years ago with the university sport of the University of Pamplona, causing concern in the university community. The purpose of this study is to understand and improve the application of a perception of recreation in the university community in the development and operation of outdoor activities such as basketball, volleyball, soccer and others. Undoubtedly, physical, recreational and sports activity should be spearheading as an educational and social integrator. The perception of recreation, time is a mechanism of social ordering. Invention human, since "the individual does not invent the concept of time by itself, but learns from his childhood both the concept of time and the social institution of time that is inextricably united, to grow in a society to which belong to that concept and that institution "(Elias, 1989).

The perception of recreation at the University of Pamplona should provide students with the opportunity to expand their knowledge in recreational, artistic and sports activities focused on developing and preserving human values, a necessary weapon for their personal life. To carry out some recreational activity, university students will have more integration, communication and interaction between themselves and their teachers as they will learn to work as a team, an aspect that we must learn in our context.

Recreation and university physical education must go further, it must be an instrument of integration and social security. Universities have the great social responsibility of providing professionals with integrity, with values, a sense of belonging and identity.

**Keywords:** Recreation, game, playful.



## **INTRODUCCIÓN**

En relación a los motivos de práctica de actividad física, la mayoría de las investigaciones han revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicarla, tanto a nivel recreativo como de competición, incluyendo entre los motivos que más importancia tienen la diversión y la mejora de la salud (Castillo y Balaguer, 2001)

Los estudiantes de la Universidad tienen una parte importante de la vida que está encauzada. Están Dentro de una cadena de la que no es fácil escapar. Vivir con el tiempo programado, con una organización condicionada por modo de vida.

Son pocos los espacios para la decisión de cada uno. Hay que estudiar, adaptarse a las normas, cumplir con los horarios y los calendarios. Casi todo viene impuesto y tenemos poca capacidad para introducir cambios.

Con frecuencia el espacio privado de cada uno lo encuentra en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre, que le da la categoría de tiempo de libertad y de ruptura con las tareas diarias. Es un espacio privado que relegan a las épocas de vacaciones y del fin de semana.

El tiempo de diversión y de liberación comienza con el fin de semana, a partir del jueves o viernes. Con frecuencia dejan pasar los días entre semana con la ilusión de alcanzar esos momentos para romper con la rutina.

Si atendemos al modelo de diversión y fiesta que se ha impuesto en esta época, llegamos a la conclusión que soportamos con pena y disgusto los días de trabajo y esperamos como salvación el fin de semana. De esta manera, parece que nos arrastramos entre nuestras obligaciones, dejando la satisfacción y el bienestar para los periodos de ruptura y explosión.

Llama la atención que, aunque es difícil sentirse dueño del propio tiempo, dejamos escapar demasiadas oportunidades. Las modas de diversión nos imponen el movimiento, la actividad continua, la sensación de que toda caduca de un día para otro. Y esta forma de entretenimiento es propia de la época sin horarios ni obligaciones.

La actitud personal de encontrar un espacio de tiempo para uno mismo, que se encuentra en el día a día, cada vez resulta más extraña. Sin embargo, es una buena alternativa para aumentar el tiempo para uno mismo.

Contempla con mirada crítica las propuestas de diversión para el uso del tiempo libre que se recibe.

Organizar las actividades, de tal manera que te permitan encontrar quehaceres gratificantes durante la mayor parte de los días.

Dar importancia a los acontecimientos pequeños y cotidianos que pueden hacerte sentir mejor: la charla con los amigos, la lectura de un libro, un paseo, la compañía de tu pareja, la actividad física, la práctica de deporte en grupo, etc.

La investigación de esta monografía en el uso del tiempo libre es el resultado de un trabajo desarrollado y vivenciado y motivado por la búsqueda de momentos fructíferos sobre la actividad recreativa y el deporte en la comunidad estudiantil de la Universidad de Pamplona. La encuesta aplicada, forman parte del concepto de una estrategia para el desarrollo de las actividades de participación activa, que son de iniciativa propia, que no tienen reglas ni normas y que, además partiendo de las posibilidades reales de cada estudiante, elevando el nivel de participación masiva en las actividades planificadas; así como las riquezas de opiniones a través de diferentes opiniones por cada uno de los estudiantes que hicieron parte de este pequeño proyecto.

### **DESARROLLO METODOLOGICO**

La investigación está enmarcada en un modelo cuantitativo, por tanto, examinaremos los datos de forma numérica, así mismo es un proyecto factible y orientado hacia una investigación descriptiva.

. Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones.

- Determinar las preferencias de los estudiantes de las actividades en el tiempo libre.

Según Tamayo y Tamayo M. en su libro Proceso de Investigación Científica, la investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

Según Sabino (1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”.

#### **Selección y descripción de los participantes:**

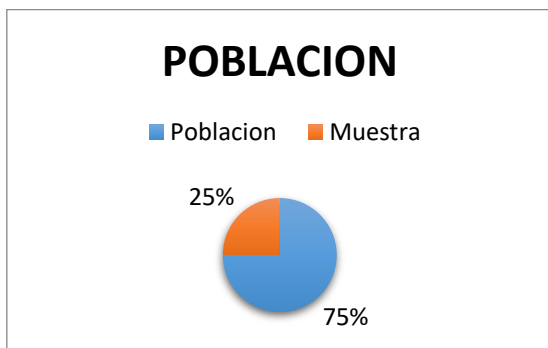
Para la delimitación de la población se tuvo en cuenta información de la población que matriculo la electiva socia humanística y deporte Universitario en el primer semestre de 2016.

De acuerdo al total de la población se realizó un muestreo estratificado el cual según Sabino (1995, 27) “es utilizado cuando el universo totalidad de la población puede desagregarse en subconjuntos menores, homogéneos internamente, pero heterogéneos entre sí. Es la fragmentación del universo en estratos o categorías de unidades, diferenciados entre sí, por algunas variables de interés para la investigación”. Se utilizó la técnica de muestreo aleatorio simple sin remplazamiento. Se tuvo como referencia estudiantes matriculados de primero a décimo semestre. Donde como único criterio de selección en el proceso de investigación, fue contar con la participación de personas que se encontraran dentro del rango de edad de 16 a 26 años, teniendo como referencia la categoría de joven que establece la Ley de la juventud.

Para determinar la población sujeta se tuvo en cuenta el total de la población por semestres, para así tomar una muestra representativa de los mismos, como se indica en la siguiente tabla realiza previamente a la aplicación del instrumento. (Ver grafica 1) Arias (1999), señala que la población “es el conjunto de elementos con características comunes que son objetos de análisis y para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación”.

Para Balestrini (1997), La muestra “es obtenida con el fin de investigar, a partir del conocimiento de sus características particulares, las propiedades de una población”.

Para Hurtado (1998), consiste: “en las poblaciones pequeñas o finitas no se selecciona muestra alguna para no afectar la validez de los resultados”. Para esta investigación se tendrá en cuenta algunos grupos de estudiantes de electivas socio humanísticas y deporte universitario.



#### **Información técnica:**

Las siguientes técnicas son los medios utilizados, para la obtención de la información requerida para alcanzar los objetivos de la investigación.

- Encuesta de opinión

Según Cepeda (1999, 20), “es una técnica que permite al entrevistado la posibilidad de pronunciarse frente algunos aspectos importantes identificados”. Permite proporcionar información global, pero sin dejar de lado la singularidad de cada persona, para mediante la aplicación de otras técnicas complementarias aplicadas durante el proceso de la investigación, obtener la recopilación de información enriquecedora para analizar finalmente.

Esta técnica se realizó a cien (100) jóvenes universitarios de las electivas socio humanísticas y deporte Universitario. Para ello, se definieron un conjunto de categorías sobre las cuales era necesario indagar como fueron: Datos generales, Tiempo Libre y Percepciones Bienestar Universitario. (Anexo 3)

- Entrevista Semiestructurada

La entrevista semiestructurada permite ampliar en aquellos aspectos más relevantes para la investigación; esta no está basada en un esquema rígido sino como medio flexible que permite un proceso de recolección de información más sistemática.

La entrevista indagó sobre aspectos como fueron: información general, descripción de los programas y servicios que ofrece Bienestar Universitario y percepción frente a los servicios que ofrecen. Un instrumento de recolección de datos, es, en principio, cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. Dentro del instrumento pueden distinguirse dos aspectos diferentes, una forma y un contenido (Sabino 1986). Con la aplicación de la encuesta se logrará identificar el nivel de participación, preferencias y necesidades deportivas y recreativas en la comunidad estudiantil de la Universidad de Pamplona.

- Unidad de análisis: Para el análisis de la recolección de la información los datos se analizarán utilizando las herramientas de Excel y el programa SPSS.

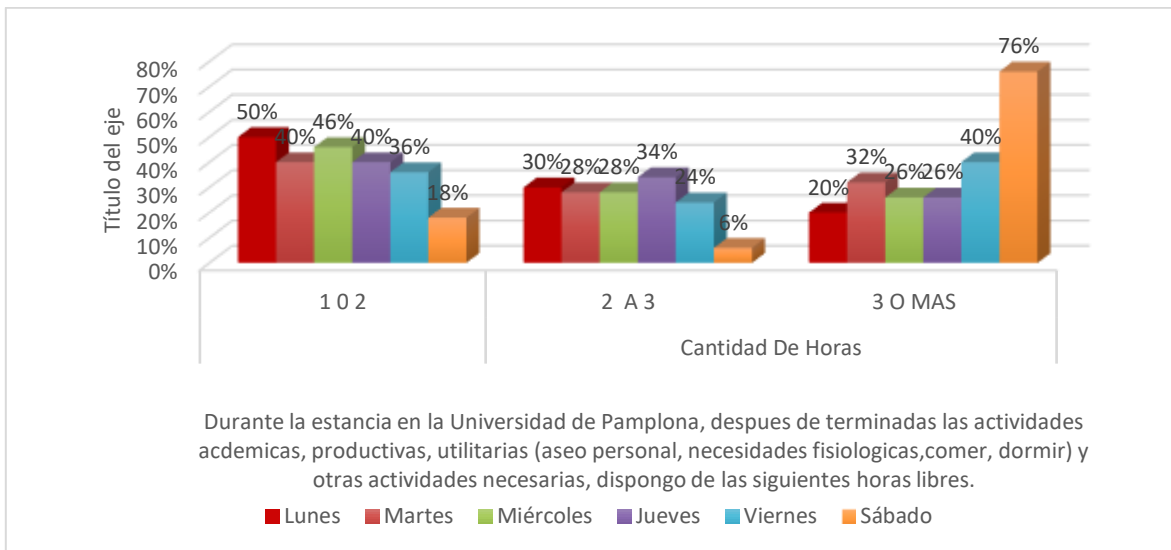
## RESULTADOS

### ENCUESTA PARA LA INVESTIGACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DISPONIBLE. PREFERENCIAS RECREATIVAS.

**Durante la estancia en la Universidad de Pamplona, después de terminadas las actividades académicas, productivas, utilitarias (aseo personal, necesidades fisiológicas, comer, dormir) y otras actividades necesarias dispongo de las siguientes horas libres: Tabla 1.**

**Tabla 1. Dispongo de las horas libres**

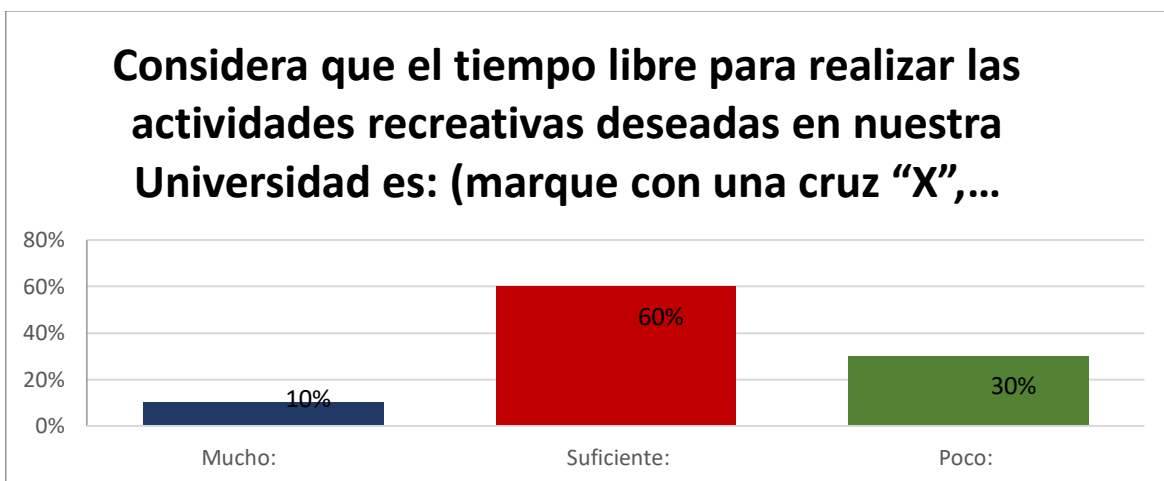
	Cantidad De Horas		
	1 A 2	2 A 3	3 O MAS
Lunes	50	30	20
Martes	40	28	32
Miércoles	46	28	26
Jueves	40	34	26
Viernes	36	24	40
Sábado	18	6	76



**Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad es: (marque con una cruz “X”, admite sólo una respuesta)**

<b>Mucho:</b>	10%
<b>Suficiente:</b>	60%
<b>Poco:</b>	30%

Grafica 3. Factores que limitan ese tiempo.



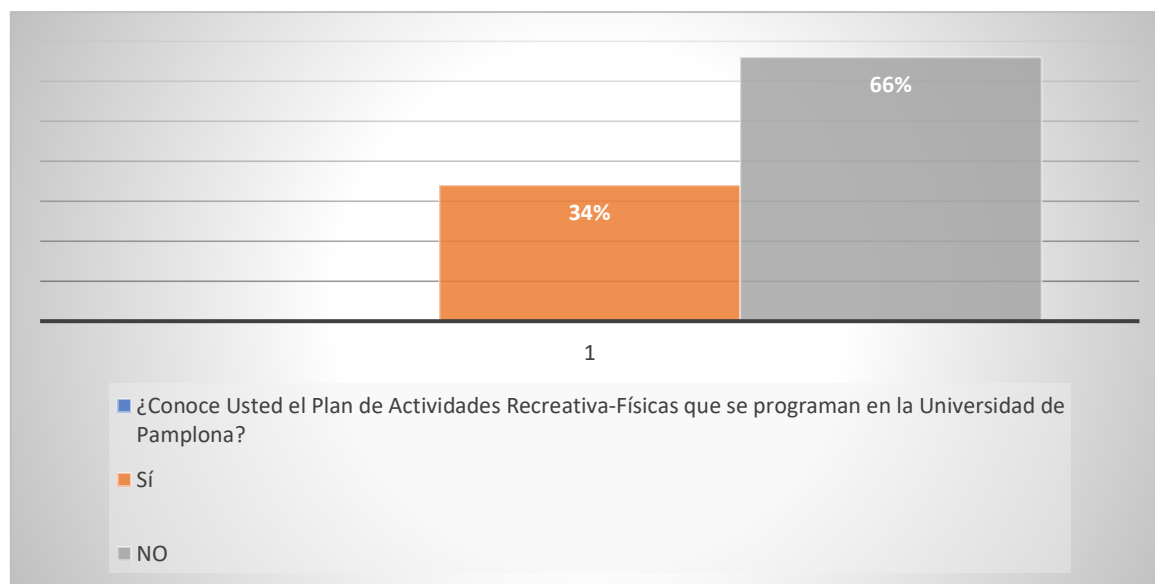
**¿Conoce Usted el Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en la Universidad de Pamplona?**

**Sí** 34%



<b>NO</b>	<b>66%</b>
-----------	------------

**Grafica 5. Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en la Universidad de Pamplona**

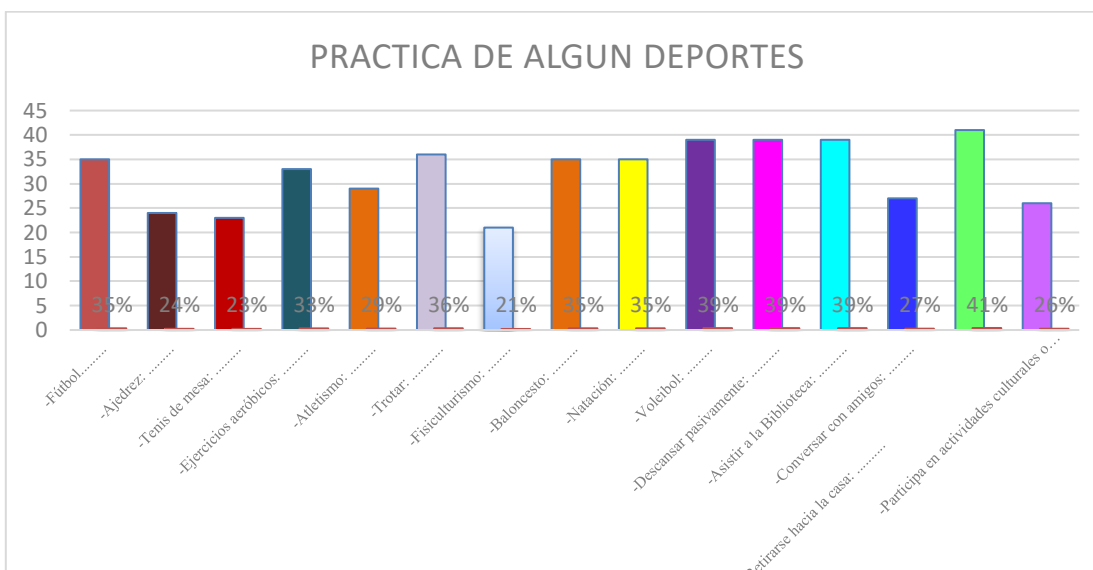


4. A continuación expondremos una serie de actividades para que Usted sitúe su orden de preferencia acorde a sus intereses (Admite más de una respuesta. Orden 1, 2, 3, etc.) Hasta 10. Las mismas se realizan después del horario académico y después de la comida.

**4.1. Después del horario Académico:**

Practica deportes:	PORCENTAJE
-Fútbol	35%
-Ajedrez	24%
-Tenis de mesa	23%
-Ejercicios aeróbicos	33%
-Atletismo	29%
-Trotar	36%
-Fisiculturismo	21%
-Baloncesto	35%
-Natación	35%

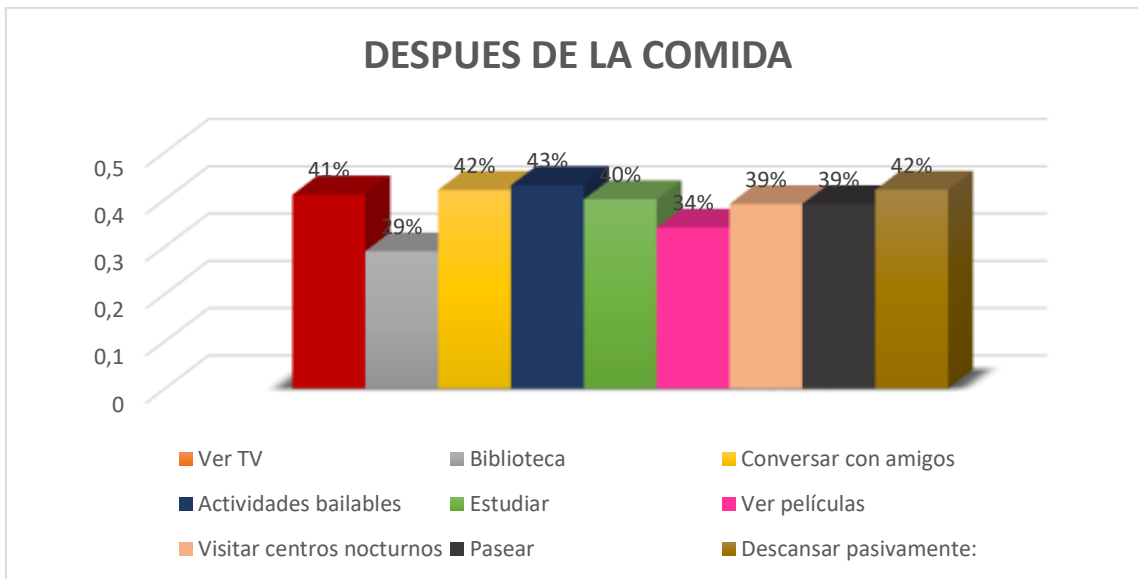
<b>-Voleibol</b>	<b>39%</b>
<b>-Descansar pasivamente</b>	<b>39%</b>
<b>-Asistir a la Biblioteca</b>	<b>27%</b>
<b>-Conversar con amigos</b>	<b>41%</b>
<b>-Retirarse hacia la casa</b>	<b>38%</b>
<b>-Participa en actividades culturales o grupo de aficionados</b>	<b>26%</b>



#### 4.2. Después de la comida

<b>Después de la comida</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>-Ver TV</b>	41%
<b>-Biblioteca</b>	29%
<b>-Conversar con amigos</b>	42%
<b>-Actividades bailables</b>	43%
<b>-Estudiar</b>	40%
<b>-Ver películas</b>	34%
<b>-Visitar centros nocturnos</b>	39%
<b>-Pasear</b>	39%
<b>-Descansar pasivamente</b>	42%

**Grafica 7. Preferencias después de la Comida.**

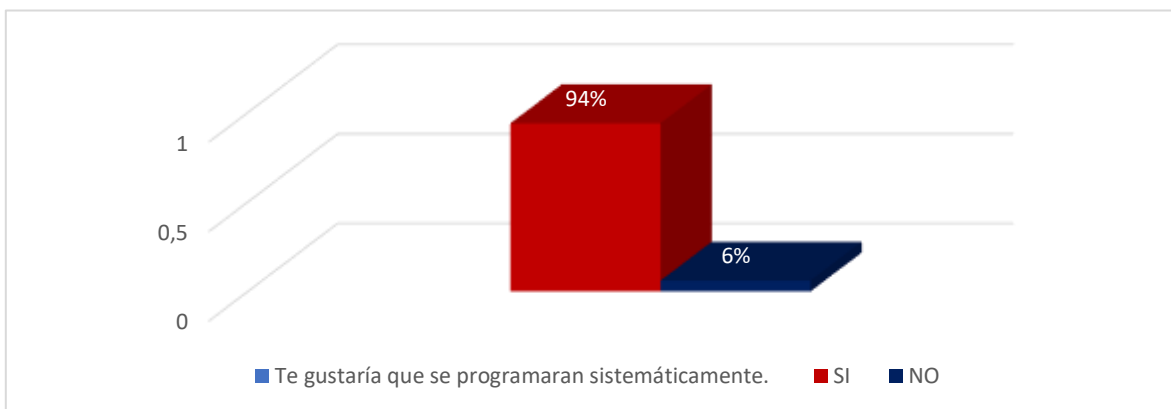


**Sobre las actividades del campismo (turismo deportivo) podrías decirnos:**

**5.1.**

Te gustaría que se programaran sistemáticamente.	
SI	94%
NO	6%

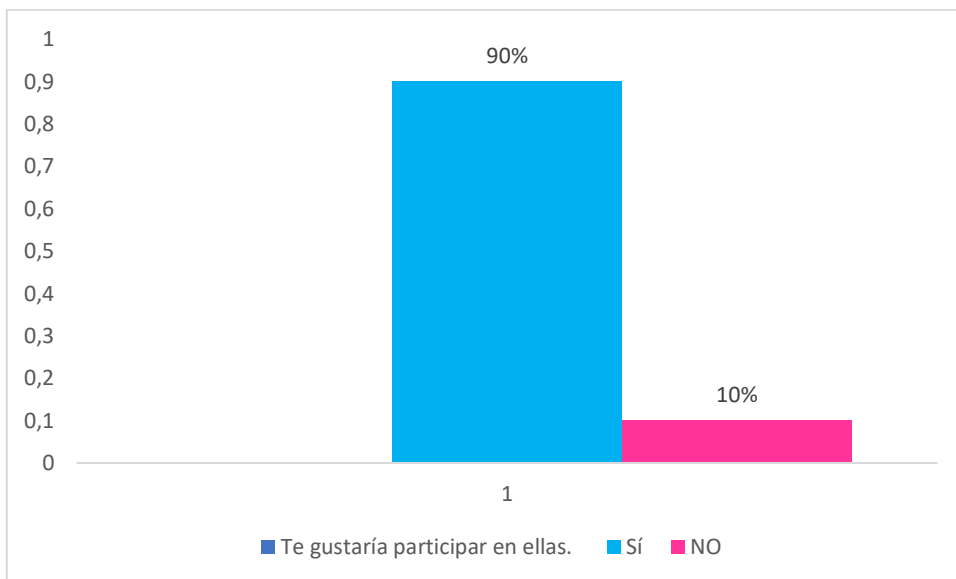
**Grafica 8. actividades del campismo**



**5.2.**

Te gustaría participar en ellas.	
SÍ	90%
NO	10%

**Grafica 5.2. Participación en ellas**



### **Según tu opinión, ¿cómo quieres que se realicen estas actividades**

Plantean que desean que se realice por semestres, por programas y los fines de semana, es importante tener en cuenta el nivel de aceptación que tiene esta actividad en contacto con la naturaleza.

### **Si pudieras escoger entre todas las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona ¿Cuál planificarías con más sistematicidad?**

De las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona en sentido general se les pidió a los encuestados que manifestaran cuáles planificarían con más sistematicidad y mayoritariamente todos coincidieron en la realización de campeonatos, practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto, béisbol, tenis de mesa, trotar, aeróbicos, etc.), actividades culturales (teatro, danza, humor, artes plásticas, etc.)

### **DISCUSIÓN**

En relación a los motivos de práctica de actividad física, la mayoría de las investigaciones han revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicarla, tanto a nivel recreativo como de competición, incluyendo entre los motivos que más importancia tienen la diversión y la mejora de la salud (Castillo y Balaguer, 2001)

Los estudiantes de la Universidad de Pamplona, tienen una parte importante de la vida que está encauzada. Están Dentro de una cadena de la que no es fácil escapar. Vivir con el tiempo programado, con una organización condicionada por modo de vida.

La investigación de esta monografía en el uso del tiempo libre es el resultado de un trabajo desarrollado y vivenciado y motivado por la búsqueda de momentos fructíferos sobre la actividad recreativa y el deporte en la comunidad estudiantil de la Universidad de Pamplona. La encuesta aplicada, forman parte del concepto de una estrategia para el desarrollo de las actividades de participación activa, que son de iniciativa propia, que no tienen reglas ni normas y que, además partiendo de las posibilidades reales de cada estudiante, elevando el nivel de participación masiva en las actividades planificadas; así como las riquezas de opiniones a través de diferentes opiniones por cada uno de los estudiantes que hicieron parte de este pequeño proyecto. ”. Se utilizó la técnica de muestreo aleatorio simple sin remplazamiento. Se tuvo como referencia estudiantes matriculados de primero a décimo semestre. Donde como único criterio de selección en el proceso de investigación, fue contar con la participación de personas que se encontraran dentro del rango de edad de 16 a 26 años, teniendo como referencia la categoría de joven que establece la Ley de la juventud. Para esta investigación se tuvo en cuenta algunos grupos de estudiantes de electivas socio humanísticas y deporte universitario.

Msc. Gustavo Luna Pino, Msc. Emilio Cruz Valdé, Msc. Pedro Omar Piña León, Lic. Enrique Bravo Rojas, Lic. Caridad Dorta Martínez En El Trabajo Estudio De Las Necesidades Recreativas De Los Estudiantes En La Facultad De Ciencias Médicas Y Su Tiempo Libre En sentido general en las 3 especialidades, el lunes tienen la mayor disponibilidad de tiempo se agrupa en la variante # 1 (1 a 2 horas) sin despreciar las otras 2 variantes. El martes predominan las 2 primeras (1 a 2 y de 2 a 3 horas), el miércoles de (1 a 2 horas) con 70 estudiantes (35 % de la muestra) y más de 3 horas con 74 (37 %), el jueves 83 alumnos (41,5 %) con más de 3 horas y el viernes el volumen mayor con 155 respondiendo afirmativamente hacia las más de 3 horas (77,5 %). En la investigación percepción del uso del tiempo libre y la recreación en la población estudiantil de la universidad de Pamplona, a la pregunta Durante la estancia en la Universidad de Pamplona, después de terminadas las actividades académicas, productivas, utilitarias (aseo personal, necesidades fisiológicas, comer, dormir) y otras actividades necesarias los estudiantes disponen de las siguientes horas libres, los días lunes 50 estudiantes disponen de 1 o 2 horas, 30 de 2 a 3 horas y de 3 o más horas 20 estudiantes disponen de esas horas libres. Los días martes 40 estudiantes disponen de 1 o 2 horas, 28 de 2 a 3 horas y de 3 o más horas 32 estudiantes disponen de esas horas libres, los miércoles 46 estudiantes cuentan con 1 o 2 libres, 28 con 2 o 3 horas y 26 con 3 horas o más, los jueves 40 estudiantes cuentan 1 o 2 libres, 34 entre 2 o 3 horas y 26 cuentan con 3 o más horas libres, el viernes 36 estudiantes cuentan con 1 o 2 horas libres, 24 con 2 o 3 hora y 40 cuentan con 3 horas o más y el sábado los estudiantes Según la gráfica se evidencia que 76 estudiantes cuentan con 3 o más horas libres, 18 con 1 o 2 horas y 6 entre 2 o 3 horas. Se concluye que el mayor número de estudiantes cuentan con más tiempo libre los días sábados puesto que salen de sus ocupaciones académicas y otra.

Sobre la cantidad del tiempo disponible en la Tabla no 2, respondieron 136 estudiantes para un 68 % que es suficiente para realizar actividades recreativas y recreativo-físicas,

por lo que podemos plantear que existe disponibilidad de tiempo el cual puede ser empleado en promover y ejecutar todo un programa que favorezca la estancia en la facultad de los estudiantes con el uso racional de ese tiempo. Los autores coinciden con lo planteado por otros, en que la existencia de ese tiempo se relaciona de forma muy estrecha con la recreación, expresando por sí mismo como uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación. A la pregunta Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad el 60% de los encuestados dicen consideran suficiente el Tiempo libre, por lo que podemos plantear que existe disponibilidad de tiempo el cual puede ser empleado en promover y ejecutar todo un programa que favorezca a los estudiantes el uso racional de ese tiempo, el 30% poco consideran el tiempo libre y el 10% dicen que es mucho el tiempo libre.

El conocimiento de los estudiantes sobre la existencia de un programa recreativo mostró como resultado, en la Tabla no 3, que 172 para un 86 % lo conocen al menos de forma primaria con algún tiempo de antelación y al estudiar los documentos que rigen ésta actividad en los diferentes departamentos que tienen la responsabilidad de desarrollar éstos, se conoció que no es estable la oferta y que adolece en muchos casos de una correcta divulgación y propaganda faltando para ello medios específicos para estas funciones como son: la existencia de un mural informativo en un lugar permanente y la radio base con un noticiero informativo, además a esto podría ayudar el establecimiento específico de días en la semana para determinar las actividades lo cual lleva implícito la creación de hábitos en la masa de estudiantes que facilitaría la asistencia y refuerza la existencia de estas actividades. El conocimiento de los estudiantes sobre la existencia de un programa recreativo mostró como resultado, en la gráfica 3, que 64 estudiantes para un 65 % no conocen al menos de forma primaria que rigen ésta actividad en la dependencia que tienen la responsabilidad de desarrollar éstos, padecen de divulgación y propaganda faltando para ello medios específicos para estas funciones.

La tabla no 4 permitió conocer el uso del tiempo libre disponible donde la práctica de deportes fue seleccionada por 99 encuestados para un 49,5 % destacándose la natación como uno de los deportes preferidos (45,5 %), la práctica de otros deportes como: voleibol, fútbol, baloncesto, trotar, ejercicios aeróbicos, etc. poseen un nivel de demanda aceptable. También las actividades pasivas como: Descansar pasivamente 99 (49,5 %), conversar con amigos 112 (56 %), estudiar 133 (66,5 %) y pasear 87 (43,5 %). Después de comida las actividades con mayor relevancia continúan siendo: Estudiar 148 (74 %), conversar con amigos 135 (67,5 %), ver TV 133 (66,5 %) y descansar pasivamente 109 (54,5 %), sin descartar el uso de la biblioteca, las actividades bailables, ver películas, visitar centros nocturnos y pasear, todas éstas con porcentajes significativos. La tabla no 4 permitió conocer el uso del tiempo libre disponible donde la práctica de deportes fue seleccionada por 100 encuestados para un 39 % practican voleibol destacándose, (45,5 %), la práctica de otros deportes como: fútbol, baloncesto, trotar, ejercicios aeróbicos, etc. poseen un nivel de demanda aceptable. También las actividades pasivas como: estudiar con un 43%, descansar pasivamente y Conversar con los amigos con un 42%, ver TV con un 41%, y las demás

actividades después de la comida como ir a la biblioteca, visitar centros nocturnos, pasear, etc., lo dejan en un 34% características positivas a la personalidad la consideramos de igual forma como recreativa.

La tabla no 5 muestra que referente al campismo, en la que el 54 % desea que se planifique sistemáticamente con un 46 % en contra, el 94% acepta positivamente en que estas actividades se programaran sistemáticamente, mientras que el 6% no está de acuerdo que se programen sobre si le gustaría participar en ella los porcentos se comportan iguales y plantean que desean que se realice por grupos, por año y los fines de semana, es importante tener en cuenta el nivel de aceptación que tiene esta actividad, mientras que en la investigación realizada en la Universidad de Pamplona los porcentajes se comportan con un 90 % desean que si participaran y un 10% plantean que no desean participar.

De las actividades que se realizan en el centro en sentido general se les pidió a los encuestados que manifestaran cuáles planificarían con más sistematicidad y mayoritariamente todos coincidieron en el estudio, escuchar música (en horas de descanso, en las habitaciones y en las fiestas), ver películas y videos musicales, actividades recreativas y culturales en la casa del estudiante, leer un buen libro, practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto, béisbol, tenis de mesa, trotar, aeróbicos, etc.), actividades culturales (teatro, danza, humor, artes plásticas, etc.) como se puede apreciar estas opiniones reafirman la preferencia de los estudiantes por dichas actividades, De las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona en sentido general se les pidió a los encuestados que manifestaran cuáles planificarían con más sistematicidad y mayoritariamente todos coincidieron en la realización de campeonatos, practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto, futbol de salón, tenis de mesa, trotar, aeróbicos, etc.), y actividades culturales (teatro, danza, humor, artes plásticas, etc

## **CONCLUSIONES**

Luego de terminado el horario de clases los estudiantes de la Universidad de Pamplona disponen de 1 a 2 horas en los diferentes días de la semana para realizar actividades recreativas y recreativo-físicas, pero se concluye que cuentan con más tiempo los días sábados para el desarrollo de estas.

El tiempo libre de los estudiantes es empleado en practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto), en descansar, conversar con amigos, estudiar, actividades bailables y ver TV.

Las preferencias recreativas fundamentales de los estudiantes son: los campeonatos, actividades recreativas, leer, practicar deportes, actividades culturales (teatro, danza folclórica y moderna, humor), el campismo y los juegos de mesas (ajedrez, atletismo, ciclo montañismo, etc.) y por último deportes extremos.

## **REFERENCIAS**

Cortés Cuellar Sonia Escobar Marulanda Juana, Pedraza Barreto Luz Dary, Universidad De La Salle, 2005 Percepción y uso del tiempo libre de las y los jóvenes de la facultad de trabajo social.

Carlos Alberto Huertas Hurtado, Davidson Caro Cadavid, Ana María Vásquez Sánchez, Juan Sebastián Vélez Porras, 2008 Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. Mayorga Caballero, Juan José, Universidad Industrial De Santander. recreación “actividad humana desde la vivencia individual o grupal”, una liberación “de la academia” recreación “actividad humana desde la vivencia individual o grupal”, una liberación “de la academia”.

Trujillo Olaya, Katheryne, 2011. percepciones estudiantiles sobre la universidad del valle. por medio de la recreación dirigida y la práctica de los lenguajes lúdico-creativos en el marco del proyecto tejer desde adentro, Santiago de Cali.

Viviana Carmona Lopera, aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de colombia. prueba piloto, Medellín, Colombia.

Gerlero Julia C, la recreación como derecho constitucional en América Latina un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica.

Bolívar Montoya Grisell, el impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal. en esta investigación se estudió el impacto social de la educación para la recreación en la integración de la comunidad, el control social y la promoción de la salud en escuelas básicas y comunidades locales del estado aragua.

Munguía Ortiz, Sylgian del Rosario, Campos Obando, Ruth Violeta 2011, niñez, recreación y espacios públicos en la zona urbana del municipio el Rosario, departamento de Carazo,

Héctor Ganso, Universidad Nacional e Quilmes. Argentina. 2013, percepción de la salud y uso del tiempo libre en adultos mayores.