

DOI: <https://doi.org/10.46296/rc.v7i13edespmar.0225>

Promoción de la Actividad Física, Recreativa y Deportiva en la Comunidad Universitaria UG

Promotion of Physical, Recreational and Sports Activity in the UG University Community

Romero-Ibarra Orlando Patricio

Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.
Correo: patricio.romeroi@ug.edu.ec
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3919-4589>

Ortega-León María Virginia

Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.
Correo: virginia.ortegal@ug.edu.ec
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3590-4045>

Perlaza-Estupiñan Alex Arturo

Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.
Correo: alex.perlaza@ug.edu.ec
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-8277-7806>

Romero-López Frank Ezequiel

Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.
Correo: frank.romerol@ug.edu.ec
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-0365-7817>

RESUMEN

La iniciativa promueve la actividad física y el ocio en la comunidad universitaria para mejorar el bienestar físico y mental, contrarrestando la tendencia a descuidarlos por las demandas académicas. Busca crear un entorno de apoyo y enriquecimiento, resaltando la importancia de la educación física y deportes para la formación integral. Se subrayan los beneficios fisiológicos y psicológicos, como la mejora cardiovascular y la liberación de endorfinas que elevan el ánimo y reducen ansiedad y depresión. El tiempo libre y el ocio equilibran responsabilidades académicas y necesidades individuales, permitiendo reflexión, creatividad y desarrollo de habilidades no académicas. Estrategias clave incluyen diversificar actividades, flexibilizar horarios, fomentar la participación activa y colaborar con entidades externas. Se destaca el interés de la comunidad universitaria en recibir información sobre hábitos saludables y su disposición para adoptar prácticas que promuevan bienestar físico y mental.

Palabras claves: Promoción, Actividad Física, Recreación, Tiempo Libre, Bienestar Universitario.

ABSTRACT

The initiative promotes physical activity and leisure in the university community to improve physical and mental well-being, counteracting the tendency to neglect them due to academic demands. It seeks to create a supportive and enriching environment, highlighting the importance

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 19 de diciembre de 2023.

Fecha de aceptación: 19 de febrero de 2024.

Fecha de publicación: 25 de marzo de 2024.



of physical education and sports for comprehensive training. The physiological and psychological benefits are highlighted, such as cardiovascular improvement and the release of endorphins that elevate mood and reduce anxiety and depression. Free time and leisure balance academic responsibilities and individual needs, allowing for reflection, creativity, and the development of non-academic skills. Key strategies include diversifying activities, making schedules more flexible, encouraging active participation, and collaborating with external entities. The interest of the university community in receiving information about healthy habits and their willingness to adopt practices that promote physical and mental well-being is highlighted.

Keywords: Promotion, Physical Activity, Recreation, Free Time, University Wellbeing.

1. INTRODUCCIÓN

La vida universitaria, marcada por la intensidad académica y las demandas intelectuales, a menudo puede relegar la actividad física y el tiempo de ocio a un segundo plano. Sin embargo, es crucial reconocer que el bienestar físico y mental son pilares fundamentales para el éxito académico y la plenitud personal. En este contexto, surge el proyecto de vinculación "promoción de la actividad física, recreativa y deportiva en la comunidad universitaria, para la optimización del tiempo libre y ocio", como una iniciativa destinada a transformar la experiencia universitaria.

La práctica de la educación física como las actividades deportivas contribuyen a la formación integral de los miembros de la comunidad universitaria, junto a los mejores valores y saberes adquiridos en los procesos de aprendizaje de las ciencias de la carrera Cultura Física. (León & Montero-p287, 2018)

Este proyecto no solo busca fomentar la actividad física, sino que también aspira a crear un entorno en el que la comunidad universitaria se sienta apoyada, conectada y enriquecida en todos los aspectos de su vida." Un estilo de vida saludable, que incluye un nivel aceptable de actividad física, crea un amplio sentido de responsabilidad entre los estudiantes universitarios, lo que a su vez enfatiza el rendimiento académico y/o cognitivo efectivo" (Acevedo, 2023). A través de una amplia variedad de actividades y estrategias de implementación meticulosamente diseñadas, se persigue la construcción de un estilo de vida equilibrado y saludable para todos los miembros de la comunidad universitaria.

(Rodríguez, 2003), (Hernández; García & Oña, 2002), (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2011)

Analizar el impacto de la promoción de la actividad física, recreativa y deportiva en la comunidad universitaria en términos de bienestar físico y mental, optimización del tiempo libre y ocio, permitirá crear actividades para el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la integración social entre los miembros de la comunidad universitaria.

Actividad Física y Salud

La actividad física es un componente esencial para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado, engloba cualquier forma de movimiento que requiere esfuerzo físico, desde caminar hasta practicar deportes de alta intensidad. “Las actividades físico-recreativas implican un uso del tiempo libre que involucra la ruptura de la rutina y lo cotidiano; ya sea pasiva o activa la recreación refleja el estado humano, independientemente de sus actividades laborales, sociales y sus necesidades biológicas” (Morales, Maldonado, Fernández, Rodríguez & Otáñez, 2016). Esta práctica tiene un profundo impacto en la salud a nivel fisiológico y psicológico, uno de los beneficios más evidentes es la mejora de la salud cardiovascular. El ejercicio regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorando la circulación sanguínea. (Lara, Juárez & Medrano, 2013), (Ortiz, Álvarez, Ortiz, Pérez & Ortiz, 2016) ,(Ramírez, Raya & Ruiz, 2018)

Los efectos positivos de la actividad física no se limitan al cuerpo; también tienen un profundo impacto en la salud mental y emocional. El ejercicio desencadena la liberación de endorfinas, neurotransmisores conocidos como "las hormonas de la felicidad". Esto puede llevar a una mejora del estado de ánimo, reducción de la ansiedad y prevención de la depresión. La actividad física regular se ha demostrado como un poderoso aliado en el manejo y tratamiento de trastornos del estado de ánimo y estrés, brindando un enfoque holístico para el bienestar.

Existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en variables emocionales y físicas resaltando la ansiedad, depresión y disminución del estrés; de la misma manera mejora de las capacidades cognitivas, habilidades sociales,

autoconcepto, resiliencia y reducción de enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer, (Barbosa & Urrea, 2018)

La actividad física no es solo una herramienta para mantener la forma física; es un pilar fundamental para la salud en su totalidad.

Ocio y Tiempo Libre en la Comunidad Universitaria

El concepto de ocio y tiempo libre en la comunidad universitaria adquiere un significado particularmente relevante dada la dinámica y las exigencias propias de este entorno académico. El tiempo libre representa un espacio invaluable para el descanso, la recreación y la expresión personal, elementos esenciales para el bienestar integral de los estudiantes, profesores y personal administrativo.

Toda intervención que quiera tener un efecto real y positivo sobre el incremento de los niveles de AF y sobre la estructuración de hábitos de vida activos estables en el tiempo debe tener en cuenta e involucrar el entorno social, además de hacer que los padres y los educadores sean conscientes de su papel esencial en este proceso.,(Cocca, Mayorga & Viciano, 2013)

Es importante reconocer que el tiempo libre no se limita únicamente a la ausencia de obligaciones académicas, sino que implica la posibilidad de participar en actividades que nutran el bienestar físico, emocional y social. De este modo, se fomenta una cultura de cuidado personal y desarrollo integral que repercute positivamente en el rendimiento académico y la calidad de vida en el ámbito universitario. (Lopera, 2015), (Roa & González, 2019)

Al promover y facilitar el aprovechamiento del tiempo libre, se fortalece la comunidad universitaria, generando espacios de encuentro y convivencia que van más allá de las aulas de clase. La oferta de actividades recreativas y de ocio activo no solo enriquece la experiencia individual, sino que también promueve un ambiente de colaboración, compañerismo y pertenencia, elementos esenciales para la construcción de un entorno universitario más acogedor y enriquecedor. (Ortega, Chillón, Ruiz, Delgado, Moreno, Castillo & Gutiérrez, 2004),

La promoción de la actividad física y el ocio en entornos universitarios requiere de estrategias efectivas que incentiven la participación y fomenten un estilo de

vida activo y equilibrado entre los miembros de la comunidad académica. Para lograrlo, es esencial implementar una serie de acciones y enfoques que aborden las necesidades y preferencias de una población diversa y dinámica. (Morales, Hernández, González, Rangel, Zazueta & Reynoso, 2022), (Mazorra, Reyes, Tovar, Sánchez, Labisa, 2022)

Variedad de actividades físicas es fundamental para captar el interés de una comunidad universitaria diversa. Ofrecer una amplia gama de actividades, que abarquen desde deportes tradicionales hasta prácticas más alternativas como el yoga o la danza, asegura que haya opciones para todos los gustos y niveles de condición física.

Fomento de la Participación Activa, la promoción de una cultura participativa es clave. Esto implica no solo ofrecer actividades, sino también crear un ambiente que motive y estimule la participación. La promoción de competencias, eventos y retos deportivos puede incentivar la implicación y el espíritu competitivo de los participantes.

Ejecución del Proyecto

Juntamente con los responsables del proyecto, se llevó a cabo una ronda de capacitaciones a los estudiantes que la carrera de educación física, para el uso y aplicación de la encuesta, como instrumentos principales para la ejecución de este proyecto, la misma que, se distribuyeron los estudiantes de acuerdo con las primeras 2 fases establecidas en el proyecto áulico.

A continuación, se muestra los grupos de trabajo por cada una de las fases de desarrollo del proyecto:

- a) Aplicar encuestas para determinar los gustos y preferencias de las actividades físicas y deportivas, que contribuyan procesos formativos, recreativos, buena salud, convivencia y el sano esparcimiento.
- b) Se diagnosticará el estado actual del aprovechamiento del tiempo libre y ocio de los adolescentes y comunidad universitaria, por medio de talleres y sesiones de reflexión.
- c) Desarrollar y difundir a través de campañas de promoción en los medios institucionales las actividades físicas, deportivas y recreativas como

actividades deportivas con balón y pelota, actividades acuáticas, juegos de mesa, juegos tradicionales, arbitrajes, entre otros, para la integración de la comunidad universitaria.

- d) Evaluar los resultados de participación por medio de la sistematización de datos y aplicación de encuesta de satisfacción al beneficiario.
- e) Se van a ofertar diferentes disciplinas dependiendo del diagnóstico de los participantes, para posteriormente derivarlos.
- f) Las diferentes disciplinas van a ser ofertadas por ciclo académico.

2. METODOLOGÍA

El diseño del proyecto "Promoción de la Actividad Física, Recreativa y Deportiva en la Comunidad Universitaria: Optimización del Tiempo Libre y Ocio" se basa en un enfoque participativo y colaborativo. Se implementó un diseño cuasi-experimental que abarcó diversas fases de desarrollo y ejecución. El proyecto se dividió en seis etapas: capacitación de estudiantes de educación física, aplicación de encuestas para determinar preferencias y gustos, diagnóstico del estado actual del aprovechamiento del tiempo libre y ocio, desarrollo y difusión de campañas de promoción, evaluación de resultados y ofertas de actividades personalizadas según los ciclos académicos.

Los participantes del estudio fueron miembros de la comunidad universitaria de la Universidad de Guayaquil, incluyendo estudiantes, docentes, personal administrativo y de limpieza. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, asegurando la representatividad de diferentes grupos dentro de la comunidad universitaria. Se contó con una participación y voluntaria de los miembros, lo que contribuyó a la obtención de datos fiables y representativos.

El proyecto se apoyó en instrumentos de recolección de datos, principalmente encuestas, para recopilar información relevante sobre las preferencias y participación en actividades físicas y deportivas. Se diseñó una encuesta estructurada que abordaba temas como frecuencia de participación, preferencias de actividades, beneficios percibidos, obstáculos, incentivos y demanda de

información adicional sobre hábitos saludables. La encuesta fue validada por un equipo de expertos en educación física y salud.

En la primera etapa, se llevó a cabo una capacitación con estudiantes de educación física para familiarizarlos con el uso y aplicación de la encuesta. Posteriormente, se distribuyeron los estudiantes en diferentes grupos para llevar a cabo la aplicación de las encuestas, asegurando una cobertura amplia y representativa de la comunidad universitaria. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de las respuestas para fomentar la sinceridad de los participantes.

Los datos recopilados fueron procesados y analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas. Se calcularon frecuencias y porcentajes para obtener una visión cuantitativa de las preferencias y percepciones de la comunidad universitaria en relación con la actividad física y el tiempo libre. Se realizaron análisis cualitativos para identificar patrones y tendencias emergentes a partir de las respuestas abiertas proporcionadas por los participantes.

Una vez completada la fase de recolección de datos, se procedió a evaluar los resultados obtenidos. Se analizaron las preferencias y necesidades identificadas por la comunidad universitaria para desarrollar una oferta de actividades físicas y deportivas personalizada, adaptada a los ciclos académicos y las demandas de los participantes. Esta oferta se diseñó con el objetivo de maximizar la participación y el impacto positivo en el bienestar físico y mental de la comunidad universitaria.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se aplicó encuesta a los miembros de la comunidad universitaria de la Universidad de Guayaquil, para determinar su estado actual, los gustos y preferencias de las actividades físicas y deportivas, que contribuyan procesos formativos, recreativos, buena salud, convivencia y el sano esparcimiento, todas las personas encuestadas forman parte de la Universidad (docentes, estudiantes, administrativos, limpieza, etc).

El análisis de la pregunta sobre la frecuencia de participación en actividades físicas revela un panorama alentador en la comunidad universitaria. Más de la

mitad de los participantes (50%) reportan participar en actividades físicas de 3 a 4 veces por semana, indicando un compromiso saludable con el ejercicio. Un significativo 30% participa de 1 a 2 veces por semana, mostrando un interés continuo en mantenerse activo. Además, un notable 20% se involucra en actividades físicas 5 veces o más por semana, denotando un alto nivel de dedicación.

Figura 1.

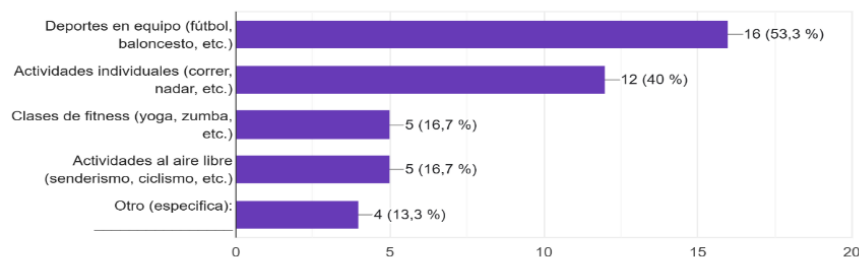
¿Con qué frecuencia participas en actividades físicas, recreativas o deportivas durante la semana?
30 respuestas



Los resultados reflejan una comunidad universitaria comprometida con su bienestar físico y mental, demostrando una notable predisposición hacia la participación en actividades físicas.

Figura 2.

¿Qué tipo de actividades prefieres para mantenerte activo/a? (Selecciona todas las que correspondan)
30 respuestas



La diversidad de preferencias en cuanto a tipos de actividades físicas es notable en la comunidad universitaria. La mayoría de los participantes (53.3%) muestran un fuerte interés en participar en deportes en equipo como fútbol o baloncesto, lo que sugiere una inclinación hacia actividades que fomenten la colaboración y el trabajo en grupo. Un significativo 40% prefiere actividades individuales como correr o nadar, indicando una apreciación por el ejercicio independiente y el

enfoque en el propio rendimiento. Las clases de fitness, que incluyen prácticas como yoga o zumba, atraen a un 16.7% de los participantes, destacando el interés en actividades estructuradas y guiadas por instructores. Actividades al aire libre como senderismo o ciclismo son preferidas por el 16.7% de los encuestados, lo que resalta una apreciación por la naturaleza y la actividad física al aire libre. Por último, un 13.3% indica una preferencia por otro tipo de actividad física específica no mencionada en las opciones, mostrando una diversidad aún mayor en las preferencias individuales.

Figura 3.

¿Qué beneficios percibes al participar en actividades físicas y deportivas en tu tiempo libre?
 30 respuestas

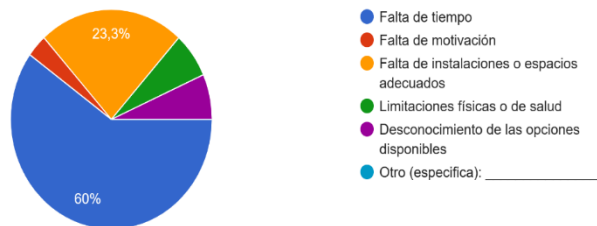


Para el 36.7% de los participantes, el principal beneficio es la mejora de la condición física, lo que indica una conciencia notable sobre los impactos positivos en la salud física. El 26.7% destaca la mejora del estado de ánimo y bienestar emocional como un beneficio primordial, señalando la importancia de la actividad física en el bienestar mental. La reducción del estrés y la ansiedad es destacada por el 23.3%, subrayando el papel crucial que desempeña la actividad física como una herramienta efectiva para el manejo del estrés. Además, el aumento de la energía y vitalidad es reconocido por el 10% de los participantes, lo que sugiere un entendimiento de cómo la actividad física puede influir positivamente en los niveles de energía. Por último, aunque representada en menor proporción (3.3%), la percepción de que la actividad física mejora la socialización y promueve relaciones interpersonales subraya la importancia de la actividad física como un vehículo para la interacción social y la construcción de comunidad.

Los resultados muestran una comunidad universitaria consciente de los diversos beneficios de la actividad física. La mejora de la condición física es el beneficio más citado, destacando la importancia de mantener una buena salud física.

Figura 4.

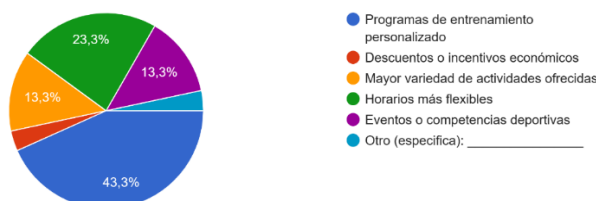
¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentas para participar en actividades físicas y deportivas?
30 respuestas



Los resultados muestran que la falta de tiempo es el obstáculo más frecuentemente mencionado por los participantes, representando el 60% de las respuestas. Esta barrera indica un desafío común en la vida universitaria, donde las demandas académicas y otras responsabilidades pueden limitar la disponibilidad para actividades físicas. La falta de instalaciones o espacios adecuados es otro obstáculo significativo, señalado por el 23.3% de los encuestados. Esto subraya la importancia de contar con infraestructuras apropiadas para facilitar la participación en actividades físicas. La falta de conocimiento sobre las opciones disponibles y las limitaciones físicas o de salud son obstáculos menos comunes, pero aún relevantes, mencionados por el 6.7% de los participantes cada uno. Finalmente, la falta de motivación fue mencionada por el 3.3% de los encuestados, indicando que, para algunos, el factor motivacional puede ser un desafío para participar en actividades físicas.

Figura 5.

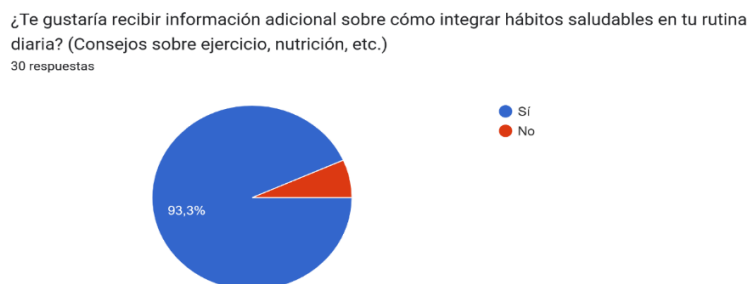
¿Qué tipo de apoyo o incentivos te animarían a participar más activamente en actividades físicas y deportivas en la comunidad universitaria?
30 respuestas



Los resultados indican que la implementación de programas de entrenamiento personalizado es el incentivo más atractivo para el 43.3% de los participantes. Esto sugiere un interés en recibir un apoyo individualizado para maximizar los beneficios de la actividad física. La flexibilización de horarios es un factor motivador para el 23.3% de los encuestados, lo que subraya la importancia de adaptar las ofertas de actividades a las rutinas individuales. Tanto la mayor variedad de actividades (13.3%) como la participación en eventos y competencias deportivas (13.3%) son consideradas factores motivadores por un porcentaje similar de participantes, lo que destaca la importancia de diversificar las opciones para atraer a una audiencia amplia. Además, la posibilidad de recibir descuentos o incentivos económicos (3.3%) y otros tipos de apoyo (3.3%) también son mencionados, lo que sugiere que hay diversos tipos de motivaciones que pueden impulsar la participación.

Los resultados revelan una diversidad de incentivos que podrían ser efectivos para promover una mayor participación en actividades físicas y deportivas en la comunidad universitaria.

Figura 6.



Los resultados son altamente alentadores, ya que el 93.3% de los participantes manifiesta un fuerte interés en recibir información adicional sobre cómo integrar hábitos saludables en su rutina diaria. Esta alta proporción indica una clara demanda y disposición por parte de la comunidad universitaria para obtener orientación sobre prácticas que promuevan su bienestar. Sin embargo, es importante tener en cuenta que un pequeño porcentaje (6.7%) indica que no tiene interés en recibir esta información adicional. Esto sugiere que, si bien la mayoría valora este tipo de orientación, existen algunos individuos que pueden

preferir buscar esta información por otros medios o que ya se sienten satisfechos con sus hábitos actuales.

4. CONCLUSIONES

Los resultados bibliográficos han reforzado la puesta en práctica de las actividades programadas en esta investigación por parte de la encuesta en la comunidad universitaria de la Universidad de Guayaquil proporcionan una visión valiosa sobre los hábitos, preferencias y percepciones relacionadas con la actividad física y el bienestar, se observa un alto nivel de conciencia y compromiso con la actividad física, lo cual es un indicador positivo para la salud y el bienestar de los miembros de la comunidad universitaria.

En cuanto a los beneficios percibidos de la actividad física, los resultados muestran una comprensión profunda de los impactos positivos en la salud y el bienestar. La mejora de la condición física, el bienestar emocional y la reducción del estrés son aspectos reconocidos por una parte significativa de los participantes.

Los obstáculos identificados, como la falta de tiempo y la disponibilidad de instalaciones adecuadas, son desafíos comunes en la vida universitaria. Estos resultados proporcionan información importante para diseñar estrategias que aborden estas barreras y fomenten una participación más activa en actividades físicas.

En términos de incentivos, la preferencia por programas de entrenamiento personalizado y horarios más flexibles destaca la importancia de adaptar las ofertas de actividades para satisfacer las necesidades individuales.

Finalmente, el alto interés (93.3%) en recibir información adicional sobre hábitos saludables es una indicación clara de la disposición de la comunidad universitaria para adoptar prácticas que promuevan su bienestar.

Los resultados de la encuesta reflejan una comunidad universitaria consciente y comprometida con su bienestar físico y mental. Estos hallazgos son fundamentales para guiar futuras iniciativas de promoción de la actividad física y el bienestar en el entorno universitario.

REFERENCIAS

- Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: Revisión sistemática. MENTOR. Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 2(5), 292. Obtenido de <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5694/4821>
- Ángel Miller Roa Cruz, Kelly Vanessa González Vanegas. (2019). Una mirada a los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación de los estudiantes, docentes y administrativos de la facultad de ciencias exactas y naturales de la universidad Surcolombiana. PAIDEIA(24). Obtenido de <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/1663/3401>
- Armando Cocca, Daniel Mayorga-Vega y Jesús Vicianá. (2013). Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 8(22), 369. Obtenido de https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/11214/1/0537108_20132_0007.pdf
- Borys Bismark León-Reyes, Luis Felipe Montero-Ordoñez. (2018). La actividad física en la comunidad universitaria. Arrancada, 18(34), 287. Obtenido de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/download/256/pdf/755>
- F.B. Ortega Porcel, P. Chillón Garzón, J. Ruiz Ruiz, M. Delgado Fernández, L.A. Moreno Aznar, M.J. Castillo Garzón, A. Gutiérrez Sainz. (2004). Un programa de intervención nutricional y actividad física de seis meses produce efectos positivos sobre la composición corporal de adolescentes escolarizados, 60(4). Obtenido de <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2004/REP%2060-4.pdf#page=21>
- Hernández, A.I.; García, M.E. y Oña, A. (2002). DEMANDA Y Práctica de actividades físicodeportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense. Revista motricidad(8). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2279032>
- José Armando Vidarte Claros, Consuelo Vélez Álvarez, Carolina Sandoval Cuellar, Margareth Lorena Alfonso Mora. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud, 16(1). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Lopera, V. C. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. Revista CES Movimiento y Salud, 3(1). Obtenido de

<https://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoysalud/article/view/3572/2418>

- Luis Manuel Lara-Rodríguez, Ricardo Juárez Lozano, Gabriel Medrano Donlucas. (2013). Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud. *ie revista de investigación educativa de la Rediech*, 14. Obtenido de https://rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/1608/1992
- Mabel Gómez Mazorra, Tomás Reyes Amigo, Hernán Gilberto Tovar Torres, David Sánchez Oliva, Antônio Labisa Palmeira. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos*(43). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062590>
- María Belén Ramírez Prieto, Manuel Raya Franco, Marta Ruiz del Rio. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *REIDOCREA*, 7. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49826/7-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A. P. (2003). Modelo de Promoción de la Salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev. salud pública*, 5(3). Obtenido de <https://www.scielo.org/pdf/rsap/2003.v5n3/284-300/es>
- Roxana Abril Morales-Beltrán, Germán Hernández-Cruz, Roberto Andrés González-Fimbres, Blanca Rocío Rangel-Colmenero, Diana Korinna Zazueta-Beltrán, Luis Felipe Reynoso-Sánchez. (2022). La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos*(45). Obtenido de [file:///C:/Users/Alex%20Perlaza/Downloads/92974-Texto%20del%20art%C3%ADculo-332904-5-10-20220503%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Alex%20Perlaza/Downloads/92974-Texto%20del%20art%C3%ADculo-332904-5-10-20220503%20(1).pdf)
- Santiago Calero Morales, Iveth Margarita Maldonado Velasco, Angie Fernández Lorenzo, Ángel Freddy Rodríguez Torres, Nelson Rafael Otáñez Enríquez. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 376. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v35n4/ibi08416.pdf>
- Sergio Humberto Barbosa Granados, Ángela María Urrea Cuéllar. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y

mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis(25). Obtenido de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Yoel Ortiz Fernández, José de la Luz Álvarez Fuentes, Aniuska Ortiz Pérez,
Maribel Pérez Campaña, Danilo Ortiz Fernández. (2016). La recreación
física en la formación integral de los estudiantes en la comunidad
universitaria. Didasc@lia: Didáctica y Educación, 7(2). Obtenido de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6644649>