

Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Revisión sistemática

Recreational activities in teenagers' free time. Systematic review

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15185994>

AUTORES: Viviana Isabel Noroña Nieto^{1*}

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: vinorona@uce.edu.ec

Fecha de recepción: 13 / 01 / 2025

Fecha de aceptación: 19 / 03 / 2025

RESUMEN

El tiempo libre de los adolescentes es esencial para su crecimiento personal y social, siendo las actividades recreativas fundamentales para explorar intereses, desarrollar habilidades y fortalecer relaciones interpersonales. El presente trabajo tiene como objetivo sistematizar los supuestos teóricos y metodológicos sobre las actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los adolescentes. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), se analizaron fuentes bibliográficas en español e inglés publicadas entre 2019 y 2023, de las bases de datos como Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, utilizando buscadores como Google Académico y Semantic Scholar. Los resultados muestran la importancia de las actividades recreativas para el desarrollo integral de los adolescentes y la necesidad de actividades planificadas y accesibles que consideren sus motivaciones y contextos específicos. En conclusión, los análisis revelan que las actividades recreativas planificadas y dirigidas por profesionales desempeñan un papel fundamental en el uso del tiempo libre de los adolescentes.

Palabras clave: *Actividades recreativas, tiempo libre, adolescentes, beneficios, programas*

^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-0473-1930>, Universidad Central del Ecuador, vinorona@uce.edu.ec

ABSTRACT

Adolescents' free time is essential for their personal and social growth, and recreational activities are fundamental for exploring interests, developing skills and strengthening interpersonal relationships. The aim of this paper is to systematize the theoretical and methodological assumptions on recreational activities for the use of free time in adolescents. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA protocol (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), bibliographic sources in Spanish and English published between 2019 and 2023 were analyzed, from databases such as Latindex, Redalyc, Dialnet and Scielo, using search engines such as Google Scholar and Semantic Scholar. The results show the importance of recreational activities for the comprehensive development of adolescents and the need for planned and accessible activities that consider their specific motivations and contexts. In conclusion, the analyses reveal that professionally planned and managed recreational activities play a fundamental role in the use of adolescents' free time.

Keywords: *Recreational activities, leisure time, adolescents, benefits, programs*

INTRODUCCIÓN

El tiempo libre es un periodo en el que no existen obligaciones, lo que significa que no está destinado al trabajo u otras responsabilidades (Kraus, 1971). En el ámbito educativo, según Beloki et al. (2022) se conoce como tiempo libre educativo, un concepto que surgió a principios del siglo XX con la implementación de programas educativos destinados a mejorar el desarrollo integral de los estudiantes. Este tiempo libre se puede evidenciar en los recreos escolares, después de la jornada escolar, tras completar las tareas educativas, y durante los fines de semana.

La investigación sobre las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes subraya la importancia de estas actividades para su desarrollo personal y social, especialmente en un contexto donde los adolescentes enfrentan numerosos desafíos emocionales y sociales. Actualmente, el uso del tiempo libre en los adolescentes se ha vuelto un tema crítico después de la pandemia COVID-19. Los adolescentes han mostrado una mayor inclinación hacia actividades pasivas, como escuchar música, ver televisión o utilizar redes sociales, en lugar de participar en actividades que promueven el bienestar

físico. Esta tendencia ha contribuido a una disminución general en la actividad física recreativa, moderada y vigorosa (Valencia et al., 2021).

Diversas investigaciones han abordado los desafíos y motivaciones en la participación de actividades físico-deportivas y recreativas entre adolescentes. Entre estas investigaciones, De los Reyes (2020) menciona que es fundamental superar las limitaciones como la falta de oferta de estas actividades, el desaprovechamiento de espacios verdes y la carencia de personal capacitado para lograr una mayor participación. Por otro lado, Tello (2020) señala que, aunque los adolescentes reconocen que sus principales motivaciones para participar en estas actividades son la mejora de la salud, por diversión y la socialización con amigos, también indicaron que estas actividades carecen de promoción adecuada.

A pesar de la participación de los adolescentes en actividades recreativas, estudios como el de Gómez y Cuartas (2021) señalan que esta es poco frecuente, lo que resalta la necesidad de promover programas adaptados a sus datos sociodemográficos y motivaciones. Zavala et al. (2023) presentan un programa basado en las preferencias de esta población, que demostró ser eficaz para mejorar el uso del tiempo libre de los adolescentes, mientras que Castellano et al. (2022) refuerzan esta idea al mostrar que la creación y aplicación de actividades recreativas, alineados con los gustos de la comunidad, favorece la participación y aceptación.

Las actividades recreativas se basan en teorías como la del ocio de calidad propuesta por Neulinger (1981), que enfatiza la importancia de la motivación intrínseca y la participación activa para disfrutar el tiempo libre. Del mismo modo, el análisis de un proyecto realizado en la Colonia La península Bethania demuestra que los jóvenes entre 15 y 25 años demandan espacios donde puedan expresar su interés y asumir roles protagónicos, para aprovechar al máximo su tiempo libre (Morales, 2007).

La implementación de programas de actividades físicas recreativas es crucial, ya que ofrecen a los adolescentes una alternativa positiva para utilizar su tiempo libre. Estos programas deben estar bien planificados e incluir una variedad de actividades como deportes, actividades al aire libre e iniciativas grupales e individuales, que respondan a los intereses y necesidades específicas de los adolescentes (Zavala et al., 2023). Dado que este grupo etario se encuentra en una etapa clave de desarrollo y formación de su personalidad, muestran interés por actividades que implican uso de la motricidad. Entre las actividades

más solicitadas por los adolescentes se encuentran el baloncesto recreativo, voleibol recreativo, fútbol recreativo, béisbol recreativo, festival recreativo en las escuelas, festival de juegos tradicionales, competencia de atletismo, evento de recreación y naturaleza, competencia de mini futbol, festival de cometas y objetos volantes, maratón popular, exhibiciones de deportes de combate, entre otras (De los Reyes, 2020). Estas actividades no solo fomentan la actividad física, sino también la interacción social, la diversión y el trabajo en equipo.

Por ello, esta revisión tiene como objetivo sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos sobre las actividades recreativas en el uso del tiempo libre en los adolescentes, identificando beneficios y las áreas de mejora en la implementación de programas recreativos.

Este artículo, por tanto, es de gran utilidad para docentes, padres y profesionales de la actividad física, ya que ofrece evidencia sobre la relevancia de las actividades recreativas en la vida de los adolescentes. Por lo tanto, es crucial promover su participación en estas actividades para aprovechar los múltiples beneficios que brindan (Prado, 2023).

METODOLOGÍA

La metodología empleada en este estudio fue una revisión sistemática que siguió los lineamientos del protocolo PRISMA Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) Según Page et al. (2021), este enfoque permitió estructurar, las etapas para la selección, análisis y síntesis de las fuentes utilizadas.

La búsqueda de información se obtuvo de las fuentes bibliográficas obtenidas de las bases de datos como Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo. Además, se complementó con información consultadas en repositorios institucionales, revistas científicas y buscadores como Google Académico y Semantic Scholar. Se emplearon operadores booleanos "AND", "OR" combinados con las palabras claves definidas: actividades recreativas, tiempo libre, adolescentes, beneficios, programas. La estrategia de búsqueda facilitó abarcar una amplia gama de literatura relevante sobre el tema.

Para garantizar la calidad y relevancia de las fuentes seleccionadas, se establecieron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Documentos publicados principalmente entre 2019 y 2023.
- Estudios escritos en idioma español o inglés.
- Artículos que abordaron de manera directa el uso del tiempo libre en adolescentes a través de actividades recreativas.

Criterios de exclusión:

- Artículos que, en el análisis preliminar, no ofrecían información
- Estudios repetidos.
- Publicaciones que consistían únicamente en resúmenes.

El proceso de selección de estudios consistió en recopilar las referencias iniciales de las fuentes mencionadas para su posterior revisión y eliminación de estudios irrelevantes. Por otro lado, los artículos seleccionados fueron revisados minuciosamente para confirmar su pertinencia y, por último, se incluyeron los estudios que cumplían con los criterios de inclusión para un análisis final.

Para el tratamiento de los datos, se emplearon métodos teóricos y análisis de contenido para procesar y organizar la información recopilada. Este enfoque permitió entender de manera completa las sobre las actividades recreativas y como estas pueden ser utilizadas en el tiempo libre de los adolescentes.

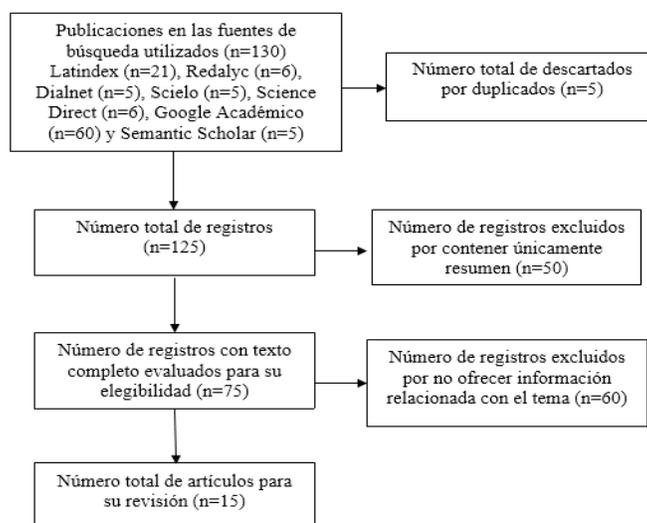


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica

Nota: Elaboración propia (Viviana Noroña)

RESULTADOS

Durante la búsqueda de los artículos en las diferentes bases de datos, se identificó un total de 130 artículos. Se encontraron 21 en Latindex, 27 en Redalyc, 5 en Dialnet, 6 en Scielo, 6 en Science Direct, 60 en Google Académico y 5 en Semantic Scholar. Se aplicó los criterios de exclusión, lo que resultó en la eliminación de 5 artículos duplicados, reduciendo el total a 125 artículos. De estos, se eliminaron 50 adicionales por contener únicamente resúmenes. Finalmente, se descartaron 60 artículos por no aportar con información relevante al tema, dejando un total de 15 artículos para su revisión.

En la tabla 1 se presenta un resumen detallado de los artículos seleccionados, los cuales se enfocan en la etapa de la adolescencia. Para su inclusión, se han considerado documentos publicados principalmente entre 2019 y 2023 y escritos en idioma español o inglés, con el objetivo de reflejar las investigaciones más recientes y relevantes sobre el tema.

Autor	Titulo	Métodos	Resultados	Conclusión/ reflexión
Albertos et al. (2020)	Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta	Revisión bibliográfica	Varios autores coinciden en que las actividades de ocio, que tienen un propósito definido y están dirigidas por un profesional, tienen mayor impacto dentro de la vida de los adolescentes.	En este estudio se concluyó que el ocio desempeña un papel crucial en la vida de los adolescentes, ya que es un espacio que permite la realización personal y la libertad de participar en diversas actividades. Por lo tanto, es fundamental promover un ocio positivo donde los adolescentes puedan desarrollar sus competencias y formar su carácter.
Castellano et al. (2022)	Actividades recreativas en el plan turquino del municipio de Tercer Frente	El enfoque de la investigación fue mixto	La encuesta aplicada a 225 personas, indico que el 60% considera que no se ofrecen actividades recreativas para los grupos etarios, aunque el 100% manifestó interés en participar en ellas. El diagnóstico inicial se revelo una baja	La elaboración y aplicación del conjunto de actividades recreativas, basadas en los gustos y preferencias de la comunidad, promovió una participación significativa entre los adolescentes, logrando

			participación en estas actividades por la escasa promoción y a la falta de espacios adecuados.	excelentes resultados y una gran acogida.
Chmelík et al. (2023)	Physical activity and life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic Actividad física y satisfacción con la vida entre adolescentes antes y durante la pandemia de COVID-19	El método utilizado en este estudio fue cuantitativo y se empleó una encuesta	En este estudio se determinó que durante la pandemia COVID-19, hubo una disminución de actividad física recreativa, moderada, vigorosa y general en los adolescentes. Además, el pensamiento de los adolescentes sobre el progreso de sus vidas cambió significativamente durante la pandemia. Esto significa que, existe una correlación entre la actividad física y la satisfacción con la vida, destacando la importancia de la actividad física para el bienestar emocional de los adolescentes.	El estudio proporciona nueva información sobre la asociación entre la satisfacción con la vida y los diferentes tipos de actividad en adolescentes, antes y durante la pandemia. Se evidencio que una alta satisfacción general con la vida, contribuyó al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de las diversas organizaciones. Por lo tanto, es importante fomentar el hábito de la actividad física en los adolescentes y garantizarles un acceso igualitario a diversas actividades físicas organizadas.
De Valenzuela et al. (2021)	Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa	La metodología utilizada en este estudio fue de corte cuantitativo.	En este estudio se aplicó una encuesta con 15 actividades de ocio, se observó que las actividades con mayor interés durante los días lectivos fueron el ocio digital, ver televisión, y practicar deporte. Además, los adolescentes mencionaron que prefieren realizar actividades que implican actividad física o interacción personal con otras personas en días no lectivos. También se realizó un análisis sobre la influencia del nivel de estudios de los padres en las actividades de ocio de	La educación sobre el uso del tiempo libre es fundamental durante la adolescencia, una etapa llena de cambios y desarrollo personal. Es crucial una orientación adecuada para que los adolescentes puedan tomar decisiones informadas sobre cómo aprovechar su tiempo libre de manera saludable y productiva. Enseñar a los adolescentes sobre la importancia de equilibrar el ocio digital con actividades físicas y

			los adolescentes. Se encontró que, a medida que aumenta el nivel académico de los padres, los hijos tienden a dedicar más tiempo al ocio digital.	sociales, les ayudara a formar hábitos que beneficiaran su bienestar integral a lo largo de su vida.
De los Reyes (2020)	Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes	Estudio de tipo cuantitativo	Las barreras que limitan la realización de actividades recreativas son la falta de personal capacitado y el insuficiente aprovechamiento de espacios verdes. Además, para la creación de una propuesta de actividades recreativas, es fundamental considerar la necesidad individuales y colectivas de los participantes.	Se puede implementar actividades recreativas después del horario escolar, a través de programas diseñados para adolescentes. Es fundamental ofrecer una variedad de opciones para mantener su interés y participación activa.
Fuentes y Bestard (2021)	La perspectiva educativa en la recreación comunitaria.	Se utilizó métodos y técnicas empíricas como la revisión bibliográfica y documental, entrevistas, encuestas y la observación.	La planificación de las actividades físico-recreativas es de gran importancia, ya que representan una alternativa para el buen uso del tiempo libre de los estudiantes. además, la diversidad de opciones aumenta la participación de la comunidad, brindando numerosos beneficios a sus integrantes.	La recreación física es un elemento crucial en la educación, ya que brinda a los adolescentes la oportunidad de aprender a utilizar su tiempo libre de forma beneficiosa.
Gómez y Cuartas (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	Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-correlacional.	La encuesta aplicada a los adolescentes permitió conocer los datos sociodemográficos que afectan la participación en los programas de actividad física. También, revelo una alta preferencia por actividades sedentarias. Por otro lado, las motivaciones difieren entre géneros: los hombres realizan actividad física principalmente por diversión, mientras que las	Gómez y Cuartas (2021)

			<p>mujeres lo hacen por razones de salud. Por último, mencionan que la razón para no participar en actividades físicas o deportes, es la falta de programas contantes y de instalaciones adecuadas para realizarlas.</p>	
<p>Hernández y Vilugrón (2023)</p>	<p>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.</p>	<p>Este estudio fue de enfoque cuantitativo descriptivo</p>	<p>Los resultados muestran que los estudiantes de 11 a 13 años prefieren realizar actividades físicas y recreativas en sus tiempos libres como los recreos entre clases. Sin embargo, se evidencio que, aunque hay interés, la falta de recursos y actividades planificadas no fomenta la práctica de la actividad física.</p>	<p>Los estudiantes de 11 a 13 años prefieren estar activos durante los recreos escolares también utilizan su tiempo libre para actividades recreativas. Por ello, es importante que los establecimientos fomenten la participación en diferentes actividades, mejorando la infraestructura y proporcionando los recursos necesarios.</p>
<p>Loh et al. (2020)</p>	<p>Residential vs school neighborhoods: Associations with physical activity among adolescents Barrios residenciales vs escolares: Asociaciones con actividad física entre adolescentes</p>	<p>Este estudio utilizo el método cuantitativo de estudio transversal.</p>	<p>El examen de asociaciones transversales entre las características del entrono construido alrededor del hogar y la escuela con la actividad física moderada y vigorosa, reveló que, entre semana, la única asociación positiva fue el número de instalaciones recreativas en un radio de 2km.</p>	<p>Los entornos construidos alrededor del hogar y de la escuela como parques, senderos e instalaciones recreativas, son cruciales para fomentar la práctica de actividad física durante toda la semana en los adolescentes.</p>
<p>Petersen et al. (2021)</p>	<p>Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with</p>	<p>El método utilizado en este estudio fue cuantitativo y se empleó una encuesta.</p>	<p>El cuestionario evaluó la participación en actividades recreativas, la salud autoevaluada, la calidad de vida y el estado de salud en 55.185 participantes de 16 años en</p>	<p>La desigualdad socioeconomía afecta la participación en actividades recreativas en los adolescentes. Las personas con niveles educativos más altos</p>

	<p>self-rated health and well-being</p> <p>La participación en actividades recreativas varía según la posición socioeconómica y se asocia con la salud y el bienestar percibidos por uno mismo.</p>		<p>adelante. De ellos, el 38% informó que participaba en actividades recreativas de tiempo libre. Los resultados muestran que independientemente del nivel educativo, quienes participan en actividades recreativas tienen mayor probabilidad de tener una mejor calidad de vida.</p>	<p>tienden a participar más en estas actividades. Varios autores coincidieron que las actividades recreativas benefician a la salud en general. Por lo tanto, el acceso a instalaciones deportivas o centros comunitarios facilita la participación en las actividades recreativas y contribuye al bienestar general de los adolescentes.</p>
<p>Prado, R. (2023)</p>	<p>Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática</p>	<p>Se realizó una investigación de revisión sistemática.</p>	<p>Mediante una búsqueda minuciosa en bases de datos como PubMed, Redalyc, Dialnet y Scielo, se encontraron varios estudios sobre las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes. Se destacó la importancia de participar en las diversas propuestas de actividad física para mantenerse activo y obtener sus beneficios.</p>	<p>Las actividades recreativas son alternativas para que los adolescentes utilicen su tiempo libre de manera adecuada, ya que brindan múltiples beneficios para la salud, fomentan autonomía y mejoran los aspectos cognitivos, motrices, sociales e individuales de los adolescentes.</p>
<p>Sandoval et al. (2022)</p>	<p>Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes</p>	<p>La metodología utilizada en este estudio fue de tipo cuantitativo.</p>	<p>La aplicación de una encuesta a docentes y padres de familia permitió identificar la importancia de proporcionar una adecuada atención al tiempo libre de los adolescentes para el correcto uso del mismo. Por otro lado, el diagnóstico de necesidades y preferencias de los adolescentes, mostraron que ambos sexos prefieren participar en actividades físico-recreativas durante su tiempo libre. Sin embargo, también se</p>	<p>Sandoval et al. (2022)</p>

			involucran en actividades recreativas pasivas, sociales, al aire libre, etc.	
Tello (2020)	Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios	Estudio de tipo cuantitativo.	El cuestionario aplicado a 308 adolescentes mostró que las principales motivaciones para participar en actividades físico-deportivas y recreativas son la mejora de la salud, la diversión y la socialización con amigos. Además, la mayoría indicó que no utilizan las instalaciones de sus instituciones para realizar estas actividades debido a la falta de información sobre proyectos, programas o estrategias para incentivar la participación.	La mayoría de adolescentes encuestados indicaron que la promoción de información sobre actividades físico-deportivas y recreativas es insuficiente.
Valencia et al. (2020)	La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19.	Es un estudio con un enfoque explicativo-descriptivo, no experimental.	El cuestionario aplicado a 444 adolescentes, reveló que durante el confinamiento por COVID-19, la mayoría prefería actividades pasivas y relajantes como escuchar música, ver televisión o redes sociales. Sin embargo, también se mostraron interés en actividades relacionadas al bienestar físico.	El confinamiento durante la pandemia obligó a los adolescentes a pasar la mayor parte de su tiempo libre en casa, lo cual afectó su vida social y psicológica. Aunque se recomienda realizar actividad física para mitigar estos efectos, muchos adolescentes eligieron actividades pasivas.
Zavala et al. (2023)	Propuesta de programa de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre. Estudio en jóvenes guayaquileños	Se realizó una investigación de tipo descriptiva.	La revisión documental reveló datos importantes sobre el uso del tiempo libre por parte de los adolescentes y las diferentes limitaciones que les impiden participar en actividades recreativas. Una de las principales limitaciones es la falta de oferta de estas actividades	Este estudio brinda un programa de actividades físicas, deportivas, y recreativas diseñado según los gustos y preferencias de los adolescentes del Sector Socio Vivienda 2 de Guayaquil. El programa consta de cuatro etapas: diagnóstico,

			e instructores con experiencia, seguida del poco aprovechamiento de los establecimientos cercanos al barrio. Además, las pocas actividades disponibles carecen de variedad y planificación adecuada para una buena implementación.	determinación del objetivo y metas, diseño y aplicación, control evaluación y ajuste. En base al pre-experimento se demuestra la eficacia del programa para mejorar el uso del tiempo libre de los adolescentes.
--	--	--	--	--

Tabla 1. Resumen de los artículos seleccionados sobre las actividades recreativas y el tiempo libre en adolescentes

Fuente: Elaboración propia (Viviana Noroña)

Al analizar los hallazgos de los 15 artículos seleccionados sobre las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes, se observa una diversidad de enfoques que destacan su importancia para el desarrollo integral de los jóvenes. Muchos estudios coinciden en la necesidad de estrategias específicas y bien planificadas para el uso adecuado del tiempo libre, resaltando la importancia de las actividades dirigidas por profesionales para promover un mejor desarrollo personal (Albertos et al., 2020; Sandoval et al., 2022; Prado, 2023).

Varios autores también mencionan las limitaciones actuales, como la escasa oferta de actividades recreativas, y proponen programas basados en las necesidades y preferencias de los adolescentes (Zavala et al., 2023; De Valenzuela et al., 2021; Gómez y Cuartas, 2021). Además, la influencia del entorno y la posición socioeconómica son factores determinantes en la participación, lo que resalta la necesidad de contar con entornos adecuados y accesibles (Loh et al., 2020; Petersen et al., 2021).

Estos estudios demuestran que las actividades recreativas durante el tiempo libre son esenciales para el desarrollo integral de los adolescentes. Por lo tanto, es importante implementar estrategias efectivas y accesibles que fomenten su participación activa, considerando sus motivaciones y contextos específicos (Tello, 2020; Valencia et al., 2020).

DISCUSIÓN

El análisis de estos enfoques reveló que las actividades recreativas son beneficiosas para la salud física y mental de los adolescentes. Esto es importante, teniendo en cuenta la

disminución de la actividad física durante la pandemia COVID-19, que afectó el bienestar emocional de los jóvenes (Chmelík et al. 2023).

Fuentes y Bestard (2021) y Hernández y Vilugrón (2023) destacan la importancia de la planificación y diversidad de actividades recreativas para optimizar su implementación y lograr una mayor participación. Por otro lado, De los Reyes (2020) y Castellano et al. (2022) identifican las barreras para la participación en actividades recreativas y proponen soluciones basadas en las necesidades y preferencias de los adolescentes.

Zavala et al. (2023) y De Valenzuela et al. (2021) mostraron los beneficios obtenidos tras la aplicación de programas de actividades deportivas y recreativas, en las cuales se evidenció una mejora en el uso del tiempo libre por parte de los adolescentes.

Varios autores concuerdan en que las actividades recreativas juegan un papel fundamental en el desarrollo físico y emocional de los adolescentes. La planificación adecuada y la diversificación de estas actividades también resultan clave para fomentar la participación activa y sostenible. Además, identificar las barreras de acceso va a permitir ajustar los programas a las necesidades y preferencias de los adolescentes, promoviendo así un uso positivo del tiempo libre.

CONCLUSIONES

Los resultados del análisis de los 15 artículos destacan la importancia de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes, ya que contribuyen a su desarrollo integral mediante beneficios tanto físicos como mentales. Estos beneficios se optimizan cuando las actividades son planificadas e implementadas por un profesional, teniendo en cuenta las motivaciones individuales y los contextos específicos de cada adolescente. Al considerar estos factores, es posible superar las barreras existentes y fomentar una participación activa.

Para mejorar el interés de los adolescentes, es esencial ampliar la oferta de actividades recreativas y asegurar que sean diversas y accesibles. La variedad en las actividades y facilidad de acceso a los lugares donde se realizan son clave para una buena acogida por parte de la comunidad, especialmente entre los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albertos, A., Beltramo, C., & Osorio, A. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y educadores*, 23(2), 201-220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Beloki, N., Darretxe, L., Gezuraga, M., & Remiro, A. (2022). Tiempo libre educativo para el desarrollo comunitario. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 52(2), 357-375. <https://doi.org/10.48102/rlee.2022.52.2.396>
- Castellano-Zamora, Y., Benitez-Morales, A., Hernández-Fernández, J. Á., & Zamora-Mora, Y. (2022). Actividades recreativas en el plan turquino del municipio de Tercer Frente. *Arrancada*, 22(43), 151-167. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/511>
- Chmelík, F., Frömel, K., Groffik, D., & Mitáš, J. (2023). Physical activity and life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychologica*, 241, 104081. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691823002573>
- De los Reyes, L. R. P. (2020). Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. In *Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte* (pp. 84-97). REDIPE, Red Iberoamericana de Pedagogía. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8263769>
- De Valenzuela Bandín, Á. L., García, R. M., & Arias, D. M. E. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón: Revista de pedagogía*, 73(1), 161-180. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/83201>
- Gómez, E. F., & Cuartas, L. A. (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: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Fuentes Jordán, R., & Bestard Revilla, A. (2021). La perspectiva educativa en la recreación comunitaria. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 478-489. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S1996-24522021000200478&lng=es&tlng=es

- Hernández, R. A., & Vilugrón, A. F. (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: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 190-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8768773>
- Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. Prentice-Hall, Inc.
- Loh, V. H., Cerin, E., Mavoa, S., Salmon, J., Timperio, A., & Veitch, J. (2020). Residential vs school neighborhoods: Associations with physical activity among adolescents. *Health & place*, 63, 102328. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S135382921931367X>
- Morales, Gabriel Alejandro (2007) Promoción de la salud mental y orientación apropiada a la proyección de vida a través del aprovechamiento óptimo del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 25 años de la Colonia La Península Bethania zona 7 de la ciudad capital. Ejercicio Profesional Supervisado (EPS). USAC, ECPs, Guatemala ciudad. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/14536/>
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Thomas. https://funlibre.org/revistarecreacion.net/REVISTA_LATINOAMERICANA_DE_RECREACION_NUMERO_2_ENERO-JUNIO_2012.pdf#page=138
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748>
- Petersen, C. B., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M., & Lau, C. J. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive medicine reports*, 24, 101610. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335521003004>
- Prado, 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>

- Sandoval Jaramillo, M. L., Carrasco Coca, O. R., Pérez Sánchez, A., & Tapia Pazmiño, J. G. (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. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200541&script=sci_arttext
- Tello, O. E. A. (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. *Revista Scientific*, 5(16), 230-245. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=563662985013>
- Valencia, R., Sánchez, A., & Carranza, I. (2020). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: Educación física y deportes*, 25(271), 22-34. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>
- Zavala Palza, M. J., Cedeño Alejandro, F. A., Dumani Noristz, N. G., & Macías Rendón, C. H. (2022). Propuesta de programa de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre. Estudio en jóvenes guayaquileños. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(291), 40-59. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i291.3421>