

Revisión

LA RECREACIÓN Y SU IMPACTO EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Recreation and its impact on sedentarism in university students

Ph.D. Danilo Charchabal-Pérez, Universidad Nacional de Loja, Ecuador,
charchabaldanilo@hotmail.com

M.Sc. Luis R. Valverde-Jumbo, Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

M.Sc. Karen N. Macao, Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

M.Sc. Luis V. Valverde-Sinche, Universidad Nacional de Loja, Ecuador

Recibido: 15-02-2018 / Aceptado: 10-03-2018

RESUMEN

El presente artículo científico tiene como fin comprobar el nivel de clasificación de sedentarismo que tienen los estudiantes que participan en los talleres de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja. El objetivo general propuesto fue: Determinar el impacto de la recreación universitaria mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de los talleres de cultura física. Durante el proceso de investigación se utilizaron los métodos: científico, analítico, sintético y descriptivo; que están dentro del enfoque predominante mixto cuali – cuantitativo, el tipo de diseño fue cuasi-experimental al trabajar con un solo grupo y aplicar un pre test y un post-test. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y un test técnico de clasificación del sedentarismo. Los resultados de la investigación muestran que cumplieron los objetivos planteados en la investigación, podemos decir que se aplicó como fase final el postest del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios y Juego recreativos, permitió que los estudiantes investigados transformaran su nivel de sedentarismo inicial que era: Luego de estos resultados basados en el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación, podemos decir que se aplicó como fase final el postest del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios y Juego recreativos, permitió que los estudiantes investigados transformaran su nivel de sedentarismo inicial que era: sedentarios moderados (40) y

sedentarios severos (110), por activos (16) y muy activos (134). Esto demuestra la efectividad que tuvo el programa planteado. Lo cual confirma el cumplimiento del objetivo general.

Palabras claves: test de clasificación; sedentarismo; actividades recreativas; sedentarismo severo; sedentaria moderada

ABSTRACT

The purpose of this scientific article is to check the level of sedentary classification that students who participate in Physical Culture workshops of the National University of Loja have. The general objective proposed was: To determine the impact of university recreation through recreational physical activity to reduce the sedentary level of students of physical culture workshops. During the research process the methods were used: scientific, analytical, synthetic and descriptive; that are within the predominant mixed qualitative - quantitative approach, the type of design was quasi - experimental when working with a single group and applying a pre - test and a post - test. The techniques used were the survey and a technical test of classification of sedentary lifestyle. The results of the research show that they fulfilled the objectives set out in the research, we can say that the posttest of the sedentarism classification test (Pérez-Rojas-García) was applied as final phase. The application of the Recreational Games and Exercises Program allowed the researched students to transform their level of initial sedentary life which was: After these results based on the fulfillment of the objectives set out in the research, we can say that the posttest was applied as final phase of the Sedentary Classification Test (Pérez-Rojas-García). The application of the Recreational Games and Exercises Program allowed the researched students to transform their initial sedentary level, which was: moderate sedentary (40) and sedentary sedentary (110), active (16) and very active (134). This shows the effectiveness of the proposed program. Which confirms the fulfillment of the general objective.

Key words: classification test; sedentary, recreational activities, severe sedentary, lifestyle moderate sedentary

INTRODUCCIÓN

La tecnología hace de la vida un proceso cada vez más acelerada, donde las exigencias, responsabilidades y compromisos se aumentan con la familia, Y la sociedad, y es aquí donde la recreación juega su papel principal y por ende debemos buscar las formas y métodos de aplicarlas en la vida cotidiana. En la actualidad observamos como los

gobernantes planifican dentro de su política pública ciertas prioridades en deporte y la recreación lo cual se ha venido profundizando en los últimos años.

Recreación. Cualquier movimiento humano que lleve implícito un gasto energético según el tipo de actividad, puede ser voluntario o planificado, que reporta satisfacción, esparcimiento, bienestar mental, social, físico, emocional y espiritual, en función de mejorar la calidad de vida de las personas. son actividades diseñadas para el tiempo libre de las personas es divertirse, esparcimiento que una persona realiza fuera de sus ocupaciones profesionales o de trabajo de cada día, facilitando así, alcanzar nuevas energías para enfrentar el estrés laboral, en algunos caso son voluntarias y en otras planificadas.

Cuando hacemos una valoración general, observamos que la recreación no entra en las *actividades físicas cotidianas*, como la han tratado de incluir, ya que esta puede ser voluntaria pero también puede estar bajo un régimen de planificación sistemática fundamentalmente cuando se lleva a cabo en el sector empresarial (la recreación laboral), donde los niveles de gastos energéticos pueden ser elevados y de constante movimientos pero no de forma sistemática. Tampoco entra en los ejercicios físicos y deportes, ya que esto va encaminados a buscar un elevado rendimiento en las personas según el tipo de actividad que eligen y esa no es la función de la recreación.

En consecuencia todas las personas necesitan disfrutar de un tiempo destinado para la recreación. Los eventos de carácter recreativo crean una atmósfera de informalidad a través de los contactos y las relaciones establecidas. Los empleados, no solamente realizan un acercamiento con sus pares, sino también con los miembros de la dirección, en un clima que esta menos afectado por la inflexibilidad de las relaciones de la cadena de mando.

La actividad recreativa es un conjunto de elementos que contribuyen al desarrollo holístico del ser humano; su práctica permite la prevención de enfermedades no transmisibles y la mejora de la salud, permite desarrollar un trabajo de movimiento corporal vigoroso que incrementa el nivel basal: Se considera parte de las actividades físico –recreativas a las tareas domésticas, los viajes, las actividades lúdicas, culturales entre otras.

El sedentarismo en la Adolescencia

Durante de nuestra vida, ocurre una etapa de desarrollo en el cual los jóvenes van adquiriendo nuevas capacidades físicas de fuerza resistencia y velocidad, unidos a la

flexibilidad, la coordinación y la agilidad, pero además van a encontrar muchas situaciones desconocidas, que harán cambiar su desarrollo muscular. La (OMS) la ubica entre los 10 y 19 años. Este período se divide en adolescencia temprana -hasta los 14 años- y la etapa tardía que va desde los 15 hasta los 19; en cada periodo se producen transformaciones fisiológicas y psicológicas.

La práctica habitual de actividad física, es fundamental en el entrenamiento del estado de armonía y salud de las personas puesto que contribuye a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, sedentarismo, enfermedades cardiovasculares y vasculares cerebrales que son las primeras causantes de morbilidad y mortalidad humana a nivel mundial: por esta razón, la promoción de la misma y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables ha sido promovida por entidades sanitarias internacionales y nacionales entre ellas se encuentra la Organización Mundial de la Salud. (Cordova V J, 2008)

Según los criterios antes mencionados se entiende que los niveles de actividades físicas y recreativas guardan una estrecha relación con el equilibrio biopsicosocial, estando determinado no solo por factores interpersonales y biológicos, sino además, por la relación entre las características particulares individuales y los factores más distantes, como es el ambiente y bienestar social, físico, la cultura y la política.

La población ecuatoriana, compuesta por alrededor de 11 millones de habitantes, está constituida por una juventud que abarca el 33% de la población general. A partir del desarrollo tecnológico, el aumento de tareas en las escuelas y la poca importancia que se le da a la práctica de actividades físicas y recreativas al aire libre, ha generado un avance significativo en el sedentarismo; se destaca que un gran número de chicos sufre problemas de obesidad, diabetes, presión, con una limitación de movimiento articular que afecta considerablemente su salud y esto crece de manera continua.

Se puede decir, que el adolescente con las características expuestas anteriormente, tiene grandes probabilidades de convertirse en un adulto enfermo. Con respecto a la actividad recreativa, el sedentarismo juega un papel mucho más importante del que se pensaba anteriormente, ya que entre más tiempo de horario de ocio sedentario tenga, más influirá en el incremento del riesgo cardiovascular. La carencia de ejercicio no juega con las consecuencias de la cantidad de horas que los jóvenes pasan sentados en la escuela, ya

que generan un alto índice de limitación de movilidad articular unido a la proliferación de actividades de ocio tecnológico.

2.1.4. Prevalencia del sedentarismo en los jóvenes.

Existe escases de estudios que manifiesten el comportamientos sedentarios que facilite definir cómo en la actualidad organizan los jóvenes su tiempo libre y qué relación tienen los diferentes dominios de sedentarismo.

Uno de estos estudios es el de un diseño longitudinal de 2.5 años, con 5 series de datos, con chicas australianas de 12-14 años. Aquí se realizó una evaluación del tiempo ocupado en un conjunto de actividades sedentarias (1.5 MET) mediante cuestionario validado con acelerómetros. Excluyéndose el tiempo en las actividades de escuela y el que dedica a dormir, lo cual dejaba un tiempo neto de 7.5 horas por semana de tiempo discrecional. (Hardy L L, 2010)

Los investigadores demostraron que la prevalencia del tiempo total sedentario aumentó a partir de una media del 45% en la línea base (12 años) hasta un 63% (14 años) del tiempo discrecional. Las mujeres crecieron en un 39% la cantidad de tiempo propuesto a las actividades sedentarias en dos años (de 34.8 a 48.6 horas/sem.). Dentro del comportamiento sedentario, se observó que la pequeña pantalla fue la más prevalentes, con 1/3 del tiempo libre discrecional.

Otro tanto ocurrió con el tiempo de uso de ordenador quien ocupó un 15% del tiempo discrecional, entre los dos ocuparon el 50% del tiempo libre discrecional. El estudio mostró también que otras categorías de comportamiento sedentario formaban parte sustancial del tiempo sedentario, jugando un papel importante: el estudio y trabajos en la casa, hablar e intercambiar con los amigos, “hobbies”, transportes, ocupando el resto del tiempo. Este estudio aporto sustancialmente la necesidad de crear programas recreativos, deportivos, excursionistas, actividades lúdicas, que realmente puedan cubrir con una recreación sana las necesidades de los jóvenes en la actualidad dirigidos a mejorar su calidad de vida y su salud en general.

La adolescencia cubre un periodo relativamente amplio de tiempo, por convención desde los 11-12 años hasta los 17-18 años, que se corresponden con las fases pre-, peri- y postpubertarias del desarrollo biológico. Es una etapa crítica en la configuración de hábitos y comportamientos relacionados con la salud (Biddle, 2010)

En un estudio longitudinal de 5 años, con cinco series anuales de datos, realizado con más 5,000 jóvenes desde los 11-12 años hasta 16-17 años se puso de manifiesto una reducción media de la actividad física vigorosa del 46% y 23% en chicas y chicos respectivamente. También se constató un aumento de las actividades sedentarias frente a pantallas de 2.5 y 2.8 horas por semana más en 5 años. (Brodersen NH, 2007)

En toda esta fundamentación teórica la mayor parte del tiempo es dedicado al sedentarismo, pero hay un aspecto interesante que nos lleva a enfocarnos hacia influencia que tienen las pantallas, particularmente la TV, en diversos indicadores de salud, en particular en el sedentarismo y la obesidad generado por este. (Brodersen NH, 2007)

Al valorar los criterios de Biddle y Brodersen, se considera que durante el proceso de la adolescencia se ha comprobado diferentes transformaciones en la recreación y su relación con el sedentarismo, como se muestra en estos dos estudios, donde el comportamiento de los chicos hacia la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas no es la adecuada, representado por lo general por una extensión de conductas sedentarias y una deducción del movimiento.

La metodología aplicada en la investigación.

El enfoque de la investigación mixta cuali-cuantitativa es muy usada para investigar fenómenos sociales.

Los diseños mixtos:(...) representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (Hernández, 2010)

El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactuó con los participantes y con los datos, buscando respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana, en este caso se indaga sobre el impacto de la recreación escolar en el sedentarismo de los niños sujetos a la investigación, Por ello la investigación tiene un carácter interpretativo, descriptivo, de campo, la cual dará lugar a la elaboración de un programa recreativo que permita disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes investigados

Cuando se inicia un proyecto de investigación, lo primero es generar una idea, sobre un tema de interés, y revisando la literatura aparece el problema, a partir de aquí se establece el alcance de la misma, este estudio partimos del criterio de Hernández, Fernández & Baptista (2010), “cuando se habla sobre el alcance de una investigación no se debe pensar en una tipología, ya que más que una clasificación, lo único que indica dicho alcance es el resultado que se espera obtener del estudio”

En la investigación originada, el alcance se manifiesta en un estudio descriptivo, donde se ha realizado una información detallada respecto un fenómeno o problema para describir sus dimensiones (variables) con precisión, en este caso la recreación y el sedentarismo. Además está implícito un estudio explicativo donde se va narrando las causas de los eventos, sucesos o fenómenos estudiado explicando las condiciones en que se manifiestan tanto el sedentarismo como la recreación en este proceso investigativo.

El diseño que se utilizó fue el cuasi – experimental. Diseño de un solo grupo pre prueba – pos prueba, quienes plantearon que en este diseño, un grupo es comparado consigo mismo. Es mejor que si se utilizara un solo grupo y solo pos prueba, toda vez que se establece una línea base previa al establecimiento del tratamiento. Servirá para evaluar a mediano plazo, ya que tiene bases para suponer que la influencia de la variable independiente sobre la dependiente tarda en manifestarse. Nomenclatura: 0-x1-0. La ventaja que tiene es que es práctico y factible. Fue diseñados por: (Mcguiganf, 1996); s/f, León Montero, (1993 y Ary et. Al. 1994).

Pasos metodológicos para la aplicación del test de sedentarismo.

Para aplicar el Test de Pérez Roja 1996, sobre el sedentarismo y su relación a la frecuencia cardiaca, cuya características es Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres cargas con ritmos progresivos (17, 26 y 34 p /min).

Tabla 1. Clasificación de Sedentarismo (Pérez-Rojas Gracia, 1966)

| CRITERIO CLASIFICACION | |
|--|----------------------------|
| SEDENTARIO A.- No vence la primera carga (17 p/min) a (68 beats) | Sedentario Severo |
| B.-Vence la primera carga, pero no la segunda (26p/min) a (104 beats) | Sedentario Moderado |
| ACTIVOS C.- Vence la segunda carga, pero no la 3ra (34 p/min.) (144 beats) | Activo |
| D.- Vence la 3ra carga (34 p/min.) a (144 beats) | Muy Activo |

Tomado del test de clasificación del sedentarismo de test Pérez-Rojas-García

Como técnica se utilizó la observación directa Si observamos los criterios que manejan diferentes autores, se entiende que la observación directa aplicada en la investigación que se propone, es una técnica que consistirá en observar atentamente el fenómeno, la relación existente y cómo influye la recreación en el sedentarismo estudiantil universitario, que permita, tomar información y registrarla para su posterior análisis. Y la encuesta aplicada se aplicó a las estudiantes Universitarias que participan en los talleres de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, para determinar los obstáculos que influyen en la relación de la recreación escolar con el sedentarismo.

La muestra estuvo compuesta por el 100 % de los integrantes que equivale a los 150 estudiantes de los talleres de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja de los cuales son 110 mujeres y 40 hombres, a quienes se les aplicó el programa recreativo, El muestreo que se utilizó fue intencional o de conveniencia. Es una técnica comúnmente usada. Su objetivo es seleccionar una muestra de la población que sea accesible, ejemplo los 150 chicos y chicas participantes en la investigación, fueron seleccionados porque estaban disponibles, no seleccionados mediante un criterio estadístico, traduciéndose a una facilidad operativa y de bajos costes de muestreo, además recibían las clases impartidas por el mismo docente. La virtud de este muestreo intencional por la simplicidad, económico, rápido. Nos dio informaciones muy valiosa, específicamente no existen diferencias entre los individuos participantes, que forman el total de los participantes.

Análisis de los resultados.

Los resultados del test de Sedentarismo (Pérez Rojas García, 1966), reflejan los aspectos más importantes para poder detectar el nivel de sedentarismo en una persona. La Población estudiada fue de 50 estudiantes de los talleres de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla .2. Distribución de la muestra según la edad.

| EDADES | MASCULINO | | FEMENINO | | TOTAL |
|--------|-----------|---|----------|---|------------------------|
| | f | % | f | % | |
| 24 | 30 | | 80 | | 150 Estudiantes |
| 25 | 10 | | 30 | | |
| Total | 40 | | 110 | | |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

Como se observa en la tabla 2. La muestra estuvo conformada por 40 chicos de ellos 30 tenían 24 años y 10 contaban con 25 años, además las chicas 80 fueron de 24 años y 30 tenían 25 años. El profesor y el médico fueron los que tuvieron la tarea de aplicar el test y controlar el cumplimiento del plan de intervención de ejercicio físico. Además de considerar los casos de padecimientos frecuentes en esta población como son: hipertensión, diabetes, lesiones articulares, obesidad, enfermedades cardíacas en el caso que se requería. etc.

Tabla 3. Niveles por sexo en el diagnóstico inicial. Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min.

| NIVELES | MASCULINO | | FEMENINO | | TOTAL | |
|---------------------|-----------|----|----------|----|-------|----|
| | f | % | f | % | F | % |
| Sedentario severo | 30 | 20 | 80 | 53 | 110 | 73 |
| Sedentario Moderado | 10 | 7 | 30 | 20 | 40 | 27 |
| Activo | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Muy activo | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

La tabla No 3. Frecuencia cardíaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión no sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min; un total de 30 estudiantes del sexo masculino que representa el 20% y son evaluados como sedentario severo, de este grupo solo 10 podían pasar a la segunda fase de primera carga y primer nivel de 26 pasos/min. En el caso del sexo femenino aplicando la misma dimensión, se pudo comprobar que existen 80 estudiantes que constituyen el 53% y se evalúan de sedentarias severas al no pasar la primera dimensión no sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, de este grupo solo 30 podían pasar a la segunda fase de primera carga y primer nivel de 26 pasos/min. Lo que demuestra el alto nivel de sedentarismo que presentan los chicos y chicas investigadas.

Resultados del postest.

Luego de aplicada la intervención, con el objetivo conocer el estado de los 150 estudiantes investigados

Tabla .4. Distribución de la muestra según la edad. Postest.

| E DA D E | MASCULINO | | FEMENINO | | TOTAL |
|-------------------|-----------|----|----------|----|--------------|
| | f | % | f | % | |
| | | | | | 50 |
| 24 | 30 | 20 | 80 | 53 | Estudiantes |
| 25 | 10 | 7 | 30 | 20 | |
| Total | 40 | 27 | 110 | 83 | |
| PROFESORES | | | | | |
| 29 | 2 | | | | 2 profesores |
| MEDICO | | | | | |
| 45 | 1 | | | | 1 medico |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

Como se observa en la tabla 4. La muestra se mantuvo intacta, referente al diagnóstico inicial.

Tabla 9. Diagnóstico final (postest). Para la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min.

| NIVELES | MASCULINO | | FEMENINO | | TOTAL | |
|---------|-----------|-----|----------|-----|-------|-----|
| | f | % | f | % | f | % |
| Activo | 40 | 100 | 110 | 100 | 150 | 100 |
| Total | 40 | 100 | 110 | 100 | 150 | 100 |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

La tabla 4. Muestra el indicador de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min, de un total de 150 estudiantes 40 de sexo masculino que representan un 100 %, se los evalúan como activos, y 110 del sexo femenino también sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min, evaluados en el clasificación de activos

Tabla 5. El diagnóstico inicial. Sobre pasa la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min.

| NIVELES | MASCULINO | | FEMENINO | | TOTAL | |
|------------|-----------|----|----------|----|-------|----|
| | f | % | f | % | f | % |
| Muy activo | 34 | 23 | 100 | 66 | 134 | 89 |
| Total | 34 | 23 | 100 | 66 | 134 | 11 |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

La tabla. 5. Indicador de frecuencia cardíaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se comprobó que en la primera dimensión sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 34 pasos/min, 134 estudiantes que lograron la clasificación de Muy activo para un 89%, sin embargo 16 que no sobrepasaron quedaron en la categoría de activo, para un 11%. En el sexo podemos ver que un total de 34 estudiantes del sexo masculino que representan un 23% y 100 estudiantes del sexo femenino que constituye el 89%, fueron evaluados de muy activos.

Tabla 6. Por rango de edades en el Diagnóstico final. Después de aplicada la dimensión de activos y muy activos

| EIDADES | Activos | | Muy activos | | Total | |
|---------|---------|----|-------------|-----|-------|-----|
| | f | % | f | % | f | % |
| 24 | 10 | 7 | 100 | 67 | 110 | 73 |
| 25 | 6 | 4 | 34 | 23 | 40 | 27 |
| Total | 16 | 11 | 24 | 100 | 50 | 100 |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

Los resultados muestran el nivel alcanzado por los estudiantes luego de aplicada la intervención: Programa sobre ejercicios físicos y juegos recreativos diseñados para los alumnos sujetos al proceso de investigación; el mismo resultó efectivo según los resultados alcanzados. Todos los estudiantes pasaron al nivel de activo y muy activo. Se destaca el avance de las chicas pues 20 que representan el 40% llegaron al nivel activo y 14 que constituyen el 28% se evaluaron como muy activas; en el caso de los chicos 6 que representan el 12% llegaron a activo y 10 que constituyen activos 20% fueron evaluados

como muy activos. Los porcentajes se manejaron en los resultados comparativos entre cada sexo

Tabla 7. Resultados comparativos de los niveles del sedentarismo de la población en el Pretest y Postest

| EDA D | Diagnostico Pretest | | | | | | Resultados del postest | | | | | |
|----------|---------------------|----|--------------|----|-------|----|------------------------|---|-------------|----|-------|----|
| | Sed. Severo | | Sed. Moderad | | Total | | Activos | | Muy activos | | Total | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | F | % |
| 24 | 80 | 53 | 30 | 20 | 110 | 73 | 10 | 7 | 100 | 67 | 110 | 73 |
| 25 | 30 | 20 | 10 | 7 | 40 | 27 | 6 | 4 | 34 | 23 | 40 | 27 |

Elaborado por: Danilo Charchabal Pérez

La tabla 7. Se refleja que existía en el pre test inicial 110 estudiantes evaluados en la clasificación de sedentarismo severo para un 53%, mientras que en sedentarios moderados aparecen 40 estudiantes que representa el 27 %. Luego de aplicada la alternativa propuesta se pudo comprobar que en la categorías de activo hay 10 estudiantes de 24 años y 6 de 25 años, para un 11 % total de estudiantes en la clasificación de activos, En la fase final del postest, se pudo comprobar que 100 estudiantes se clasifican de muy activos en la edad de 24 años, mientras que 34 de ellos con edad de 25 años se clasifica en la categoría de Muy activos. Reflejando un resumen generan de 110 alumnos de 24 años se clasifican en muy activos para un 73% y 40 alumnos de 25 años se clasifican en muy activo para un 27 %.. Esto demuestra que la aplicación de la propuesta alternativa Programa de ejercicios y juegos recreativos fue efectiva.

DISCUSION.

De acuerdo con la hipótesis planteada, existe un alto índice de sedentarismo en los estudiantes del Tercer año de bachillerato del Colegio la Inmaculada de Quito. El Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). Muestra, los resultados que a continuación se detallan.

Luego de estos resultados basados en el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación, podemos decir que se aplicó como fase final el postest del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios y Juego recreativos, permitió que los estudiantes investigados transformaran su

nivel de sedentarismo inicial que era: sedentarios moderados (40) y sedentarios severos (110), por activos (16) y muy activos (134). Esto demuestra la efectividad que tuvo el programa planteado. Lo cual confirma el cumplimiento del objetivo general Determinar el impacto de la recreación universitaria mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de los talleres de cultura física.

RECOMENDACIONES

Crear programas de promoción de la recreación facilita el conocimiento de la importancia de la práctica de las actividades recreativas en función de disminuir el sedentarismo en los jóvenes estudiantes.

Mantener la propuesta de ejercicios y juegos recreativos en base a 30 minutos, o el número de pasos a dar que es de 7000 a 13 000 por día, lo que corresponde con un gasto energético de 400 a 500 kilocalorías y la mejora del sedentarismo

Aplicar de forma sistemática el programa de ejercicio físico y juegos recreativos que se propone, así como instrumentarlos en los estudiantes de los talleres de Cultura física de la UNL.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Boullon, Molina y Rodríguez Woog. Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico-prácticos. Trillas. México. 1984.
2. Bonilla, C. (1998), Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía. Caldas, Colombia. En pág del V congreso Nacional de Recreación Coldeportes, Universidad de Caldas, Colombia. FUNLIBRE. Recuperado el 08/02/ 2012.
3. Chávez, E. (2017).La recreación para la salud integral de la sociedad. IV Congreso Internacional de Educación Física y Deportes ESPE. Quito. Ecuador.
4. Dumazedier, J. (1974). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala.
5. Fernández, E. (1999). Fundamentos teóricos de la Recreación. Caracas: I.P.M. "J.M. Siso Martínez". Caracas. (p.2)
6. Infante, A. (1991). La Recreación: Su Planificación. Mérida: Universidad de Los Andes. (p.24)

7. Orozco, R. & Molina, R. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *Inter Sedes: Revista de las Sedes Regionales*, 63-7.
8. Fullea P. (2003). *Lúdica por el desarrollo humano*. Funlibre. Bogotá
9. Osorio, E. (2005, Octubre 20-22). La Recreación y sus aportes al Desarrollo Humano. Recuperado de: <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.htm>
10. Salazar Salas C. G. (2007), *Recreación*, (1ª Edic. pág. 182) Editorial: EUCR. Costa Rica
11. Ramírez, J. (1999): *Una visión de la pedagogía como fundamento teórico de la recreación, la educación física y el deporte*. Grupo Editorial Océano. Madrid.
12. Ramos, F. (1997). La recreación una herramienta didáctica para la enseñanza. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas. (p.12)
13. Salazar, C. (2007). *Recreación*. Costa Rica. Editorial: EUCR.
14. Biddle, S. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people; systematic review. *Prey Med*, 345 - 351.
15. Biddle, S. J. (2011). *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews*. *British Journal of Sports Medicine*.
16. Brodersen NH, S. A. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J sports Med*, 140 - 144.
17. Cordova V J. (2008). Las enfermedades crónicas no transmisibles en México, Síntesis Epidemiológica y prevención integral. *Revista Salud Pub Mex.*, 419- 427.
18. Gordon L P, P. B. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *Am J Prev Med.*, 277 - 283.
19. Hernández, R. F. (2010). *Metodología de la investigación* . (5ta ed.). México D.F.: : McGraw-Hill Interamericana.
20. Pate, R. O. (2008). The evolving definition of "sedentary". . *Exerc Sport Rev.*, 36: 173 - 178.