



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **CONSIDERACIONES TEÓRICAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACION EN LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR.**

**Yordan Portela Pozo**

Profesor auxiliar de la Universidad Deportiva del Sur. Estado Cojedes. Venezuela  
Email: portelapozo2004@gmail.com

**Alida Hechavarría Lanz**

Profesor auxiliar de la Universidad Deportiva del Sur. Estado Cojedes. Venezuela  
Email:

**Jorge Ricardo Rodríguez Márquez**

Profesor auxiliar de la Universidad Deportiva del Sur. Estado Cojedes. Venezuela  
Email:

### **RESUMEN**

El objetivo consistió en estudiar bases teóricas y conceptuales de la actividad física, el deporte y la recreación como área del conocimiento que contribuya con la formación integral de los estudiantes de la Universidad Deportiva del Sur en el estado Cojedes de Venezuela. Metodología: revisión de artículos científicos especializados en el tema donde se abordan como parámetros de búsqueda las variables; actividad física, deporte y recreación; de igual forma, se relacionan los aportes de expertos en las áreas en mención a través de una descripción objetiva y sistemática que garantiza su fiabilidad, se sintetiza y comunica. Resultados: De cada uno de ellos se hace una breve conceptualización y revisión de las investigaciones realizadas donde se exponen definiciones vinculadas a la actividad física, el deporte y la recreación. Conclusiones: La revisión permite que el estudiante universitario visualice los diversos enfoques de la actividad física, deporte y la recreación, así como su relación con los procesos de sensibilización y empoderamiento en torno a la formación integral en la universidad.

**PALABRAS CLAVE:** actividad física; deporte; recreación; universidad.

## INTRODUCCIÓN.

Una tarea esencial de la pedagogía es lograr la preparación de los estudiantes como ciudadanos capaces de actuar en función de la sociedad, con sentido de pertenencia y dignidad. Es así como la cultura universitaria sedimenta los estrechos vínculos entre el estado, la sociedad y la universidad.

Los entornos universitarios han convertido al deporte moderno en una de las actividades humanas de mayor impacto en la formación integral y el desarrollo de las personas. La participación de sus estudiantes en diferentes eventos nacionales e internacionales garantiza, por un lado, el reconocimiento social de la institución, y por otro, su formación integral, provistos de mejor calidad de vida, valores y desarrollo físico e intelectual (Moreira y Núñez, 2016).

Las ciencias de la actividad física y el deporte son el conjunto de conocimientos racionales y sistematizados que estudian la motricidad humana y, en ello, la actividad física competitiva y organizada que tiende al desarrollo integral y armónico del ser humano. El objeto de las ciencias de la actividad física y el deporte es el hombre, y éste se estudia en ellas a través de las manifestaciones motrices de su comportamiento. Esto se podría expresar con mayor precisión diciendo que estas ciencias buscan dar cumplida explicación del comportamiento motriz en todos los ámbitos del acontecer humano: biológico, fisiológico, psicológico y social (Rodríguez, 2003).

Es indudable que la actividad física, el deporte y la recreación en los actuales momentos es un área del conocimiento que forma parte fundamental de la educación formal y contribuye con la formación integral de los seres humanos. De allí que forma parte de los planes de estudio en los niveles educativos venezolanos. Su práctica regular y sistemática es vista como una opción que desarrolla las capacidades psico físicas de las personas de todas las edades con el propósito de mejorar su salud y calidad de vida (Pinto y Colmenares, 2016).

De igual forma, se hace referencia a la manera en que la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo. Esta representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas, a fin de aliviar su impacto en la salud (Claros, Álvarez, Cuellar y Mora, 2011; Fonseca, Muñoz y Giuliani, 2016).

Lo anterior permite establecer que la promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico, y se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción y el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas (Serrano, 2015).

En el plano del individuo, la actividad física, la recreación y el deporte contribuyen a preservar y a mejorar la salud, a proporcionarle una sana ocupación del tiempo o libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. En el plano de la comunidad, enriquecen las relaciones sociales y desarrollan el espíritu

deportivo que, más allá del propio deporte, es indispensable para la vida en sociedad (Pinto y Colmenares 2016).

En torno a la actividad física, existen diferentes definiciones y juicios, pero en general todas ellas giran alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal, que incluyen diversos aspectos, variables y categorías como la edad, interés y la cultura a la cual pertenezca el individuo (Álvarez, 2016; Abellé, 2010; Mangano, 2017).

Así, la actividad física está concebida para facilitar el desarrollo integral, armónico y sano del ser humano. Lo estimula para ser consciente de llevar una vida sana. De esta manera, echa las bases para asumir con responsabilidad, la práctica físicas deportivas y recreativas como un medio para mejorar sus cualidades físicas. Fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad; las relaciones con sus semejantes, y como consecuencia su salud y la calidad de vida (Zurita et al.; Pérez, A. 2016).

Por lo tanto, y ante la existencia de esta corriente de estudio que refleja lo relevante en el campo de la educación, en la presente investigación nos planteamos aportar nueva evidencia sobre cómo la práctica de un tipo concreto de actividad extracurricular como es la actividad física, el deporte y la recreación regulada y reglada en la universidad mejora el rendimiento académico de los estudiantes. De este modo, los diferentes agentes participantes en la vida universitaria recibirán una información contrastable, objetiva y actual que les permitirá tomar la decisión más acertada de cara a alcanzar la excelencia académica.

Para concluir, la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas incide positivamente en la vida cotidiana de las personas donde se canalizan las aptitudes y actitudes que pueden dar lugar a una exitosa conducta social, lo que la convierte en un excelente medio para la formación integral de los seres humanos.

Por todo lo expuesto, los autores de la presente investigación se plantean el siguiente objetivo: estudiar bases teóricas y conceptuales de la actividad física, el deporte y la recreación como área del conocimiento que contribuya con la formación integral de los estudiantes de la Universidad Deportiva del Sur en el estado Cojedes de Venezuela.

## **1. DESARROLLO.**

### **1.1. METODOLOGÍA**

La presente investigación, llevó a cabo un proceso de revisión sistemática, para poder establecer el avance del estudio y conocer los resultados obtenidos por otros investigadores en este ámbito, ya que la gran dispersión de metodologías y de instrumentos de recolección de datos utilizado, no hace posible el uso eficaz del meta-análisis para responder a nuestra pregunta (Glass, 1976).

Para ello se realiza una revisión de los estudios siguiendo unos criterios, sustentados en que las investigaciones analizadas tuvieran una muestra específica relacionada con la actividad física, el deporte y la recreación. El estudio tiene su

punto fuerte en la base de datos en donde se realice la búsqueda como se muestra en la tabla 1. Una vez dentro de la base se realizará la búsqueda con vocablos en castellano solamente y se analizarán los parámetros: actividad física, deporte y recreación de una manera individual y mediante las diversas combinaciones. Se consultó la base de datos según los años de publicación, agrupándose dos grupos: el primero de ellos abarcará de 1988 y el 1999 y un segundo grupo entre el 2000 y hasta el año 2019.

Tabla 1 *Búsqueda de parámetros en revista indizada, incorporada o reconocida por instituciones como: LATINDEX / REDALYC / DIALNET / EBSCO / DOAJ/ Google. scholar.*

Palabras Clave	Años	Artículos	Total
Actividad física	1986-1999	0	13
	2000-2019	13	
Deporte	1986-1999	2	10
	2000-2019	8	
Recreación	1986-1999	2	6
	2000-2019	4	
Universidad	1986-1999	0	11
	2000-2019	11	
Total			40

Nos parecieron positivas las bases de datos en que fueron buscados los conceptos ya que nos permitía llegar a la mayor cantidad de artículos para así poder obtener una visión del conjunto a nivel mundial del estado de la cuestión, y además era la opción en la que aparecían, también varios trabajos en español. Hay que destacar también, que fueron excluidos del estudio, aquellos trabajos en los que la actividad física, el deporte y la recreación eran puramente aplicados a la práctica psicomotora.

La aplicación de estos criterios de inclusión se realizó mediante una primera lectura del título y resumen de 66 trabajos para cumplir el primer criterio. Posteriormente se realizó una lectura pormenorizada del texto completo de los trabajos seleccionados para aplicar el resto de criterios. De tal manera que, al aplicar los criterios conceptuales y metodológicos, se eliminaron 26 artículos. Tras considerar y aplicar los criterios de inclusión, la muestra de esta revisión sistemática se corresponde a 40 artículos científicos.

## 1.2. RESULTADOS.

En la tabla 1 se observan los datos concernientes a la búsqueda en las diversas bases de datos, de esta se desprenden que todos los artículos seleccionados son en castellano (n= 40), para una mejor comprensión. Del mismo modo y tal como se aprecia de los estudios analizados, 13 son relacionados con la actividad física, 10 relacionados con el deporte, 6 con la recreación y 11 son los que contienen los elementos relacionados con el ambiente universitario. Al estudiar por rango de años, aquellos trabajos publicados antes del año 1999 son muy inferiores (n=4) siendo estos libros de referencia a nivel mundial, a los que van desde el 2000 al 2019 (n=36).

## 1.3. EL ENTORNO UNIVERSITARIO

La UNESCO en su conferencia “La educación superior en el siglo XXI” propone como prioridad proporcionar orientación y consejo, cursos de recuperación, formación para el estudio y diversas formas de apoyo en el plano de los sistemas y las instituciones, para estudiantes como medida generadora de mejores condiciones de vida (UNESCO, 1998).

Este hecho es notablemente relevante en el momento actual, si tenemos en cuenta que la actividad física se ha convertido en el entorno universitario en un criterio de calidad que las universidades muestran como parte fundamental de su elenco de servicios (Guardia, 2004).

Por medio de la inclusión de las actividades físicas, deporte y la recreación a los sistemas educativos, se propicia la transmisión cultural, lo que contribuye al fortalecimiento de la conciencia, las identidades y los valores colectivos. Los aportes del enfoque interdisciplinario de la cultura general al currículo educativo se hacen extensivos a una formación integral en la que la conciencia y la valoración de todas las prácticas culturales se vuelven prioritarias (UNESCO, 1998).

Si se considera la educación como un todo, es importante dirigir acciones para mejorar las reformas educativas, programas que respondan a generar competencias en los estudiantes, Docentes dispuestos a facilitar los aprendizajes y proponer nuevas políticas pedagógicas que retroalimenten la formación integral.

La Universidad Deportiva del Sur (UDS) inició como Universidad Iberoamericana del Deporte fue aprobada por el Consejo Nacional de Universidades (CNU) en el año 2005. La UDS inicia con tres áreas prioritarias: Actividad física y la Salud; Actividad de Entrenamiento Deportivo con las dos orientaciones de entrenamiento asociado a la función docente en las instituciones de educación básica, media, diversificada, educación superior; Entrenamiento Deportivo dedicado a la alta competencia y la Gestión en Tecnología del Deporte (Silva y Molina, 2015).

La unidad curricular “Fundamentos de la actividad física y el deporte” ubicada en el trayecto inicial del currículo que se imparte en la (UDS) presenta una panorámica de los principales aspectos del perfil profesional del programa de formación actividad física y salud de la universidad y en su desarrollo contribuye a la formación en los estudiantes de las competencias necesarias para enfrentar la carrera, fundamentalmente en lo relacionado con el trabajo comunitario en cuanto a los aspectos fundamentales de la actividad física para la salud, el deporte, la recreación y la actividad física terapéutica (Gaceta Oficial, 2011).

En la complementación de la formación del estudiante es necesario enfocar los contenidos del programa, hacia formación ciudadana y ecología personal, desarrollo endógeno y deporte; El lenguaje, la comunicación y las tecnologías de la información, como vía para entrelazar la asignatura a los ejes transversales del programa de formación.

Esta unidad también contribuye a la orientación vocacional de los estudiantes y a la formación de un estilo de vida activo desde el inicio de la vida universitaria. En este sentido, le aportará los conocimientos básicos que le permitan al estudiante asumir con responsabilidad los contenidos a abordar en las próximas unidades curriculares.

#### 1.4. LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (Rodríguez, 2003 y Prieto, 2003).

La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas (Erazo, 2017; Martínez, 2007).

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación. Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física (Castillo y Sáenz-López, 2007).

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Claros, Álvarez, Cuellar y Mora, 2011; Gaceta Oficial, 2011).

La actividad física en esta perspectiva se entiende como aquella experiencia de vida que expresa acción y conciencia del cuerpo en movimiento, ya que busca en las personas y las comunidades mayores oportunidades de expresión de movimiento o actividad individual y colectiva, y se logran generar actitudes positivas frente a la vida de un individuo y de un colectivo social (Serrano, 2015).

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental (Moreno, 2016).

Autores como (Cortés, 2019; Steele y Vera, 2014; Ramírez, 2009 y Steele, 2009) la definen como: Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas.

La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea. Esta definición resalta dos elementos primordiales: la intencionalidad y el entorno que rodea al sujeto, los cuales son retomados en la propuesta de Correa, J. 2010, quien considera que al hacer referencia a la actividad física se debe partir de que es un concepto polisémico por su diversidad de significados, manifestaciones y referentes epistemológicos (Cortés, 2019).

Desde las perspectivas de los autores antes mencionados, la actividad física es considerada un medio educativo por excelencia. En ella existe una interrelación biopsicosocial y cultural con un efecto positivo en la vida cotidiana de los seres humanos, contribuyendo con el uso eficiente del tiempo libre, el sano esparcimiento y la salud integral de las personas.

### 1.5. EL DEPORTE.

Parlebas, (1988) define el deporte como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada. Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte es lo agonístico en un marco institucional de reglas fijas, lo cual permite distinguirlo de los juegos, identificados con la movilidad de sus reglas.

El deporte es una actividad física específica, es decir, una actividad concreta como nos dice García, (1990) el deporte es una actividad física e intelectual humana de naturaleza competitiva con cierto talante lúdico, regida por normas institucionalizadas.

El deporte moderno es, antes que todo, una competencia: toda actividad deportiva se caracteriza por una eterna búsqueda del triunfo o el éxito como objetivo o meta fundamental (García, 1990).

En segundo lugar, y a pesar de que la definición parlebasiana es técnicamente útil, conviene reconocer que el deporte es también lo que la gente significa como tal, independientemente de los elementos que permitan diferenciarlo de otras formas de actividad corporal. De este modo, las más variadas formas de ejercitación se asocian a deporte, quizás por ser éste el modo oficial y legítimo de ejercitarse, la especie de juego universalmente aceptada.

El concepto de deporte es polisémico: como toda construcción cultural es interpretable y sus significados varían según el origen de las miradas que sobre él se arrojen. A continuación, se presentan algunas de sus acepciones más frecuentes y significativas (Carballo, 2002).

La presencia permanente del deporte en diferentes organismos del estado nacional, provincial o municipal y en los medios masivos de comunicación (prensa, radio y sobre todo televisión) parecen dar cuenta de ello. Seguramente sea esta cuestión la que permita pensar al deporte como el juego del adulto en la sociedad capitalista, dado su carácter de vehículo del ideario del mercado oferta y demanda, competitividad, récord, disciplina, eficiencia, etcétera. (Carballo, 2002).

Si bien la profesionalización y la globalización "popularizaron" deportes identificados como aristocráticos (el tenis y el rugby), en el caso argentino, también es cierto que en torno a los simpatizantes o aficionados a ciertos deportes se genera un espíritu tribal o de cofradía que los distingue y los agrupa en lo que podría denominarse una clase simbólica. Esto aparece con frecuencia entre quienes practican un deporte en forma amateur, o sea entre aquéllos que disponen de los medios y del tiempo necesario para su práctica "desinteresada" y que no pocas veces hacen referencia al deporte como un "estilo de vida" (Molina et al., 2007).

El deporte universitario es una manera fantástica de combinar la educación con el deporte de alto nivel, de manera financiada equivale siempre y en todo caso al deporte competitivo realizado exclusivamente por y entre estudiantes universitarios, ya que se considera parte fundamental del sistema educativo, de la formación de los estudiantes (Figueredo, 2013).

El deporte suele presentarse como distintivo de clase. Dejando atrás las teorías que intentaban asociar a los deportes más vigorosos con las clases más bajas y a los más técnicos con las más elevadas, lo cierto es que ciertas modalidades deportivas reclutan sus adeptos de las clases sociales más deprimidas (el boxeo es una expresión típica) mientras que otras, por sus elevados costos o por casi infranqueables barreras culturales (el golf, entre otros) se transforman en objeto de distinción y privilegio de las clases acomodadas (Figueredo, 2013 y Torres, 2015).

Por último, los entornos universitarios han convertido al deporte moderno en una de las actividades humanas de mayor impacto en la formación integral y el desarrollo de las personas. La participación de sus estudiantes en diferentes eventos nacionales e internacionales garantiza, por un lado, el reconocimiento social de la institución, y por otro, su formación integral, provistos de mejor calidad de vida, valores y desarrollo físico e intelectual. La práctica deportiva prepara al futuro profesional para forjar su personalidad y resolver los problemas a los que se enfrentará en el futuro. Por ello es importante que las universidades dentro de sus políticas la tengan implícitas en su oferta a la comunidad estudiantil, que esta actividad no sea ajena al mundo académico (Moreira y Núñez, 2016).

## 1.6. LA RECREACIÓN.

Las actividades de recreación se plantean como alternativa y/o complemento de la perspectiva deportiva tradicional. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de realización los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible al aprovechar eficientemente sus ratos de ocio y el tiempo libre a través del juego, el placer y la diversión como medios para la distracción, el entretenimiento y como mecanismo para mejorar las relaciones sociales (Martínez Del Castillo, 1986).

En esta línea Camerino y Castañer (1988) definen como actividades recreativas a aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo. (p.14)

Pérez, A. (2003), en su libro define a la recreación como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

En la revisión realizada a las bases teóricas, legales y normativas se reconoce a la actividad física, el deporte y la recreación como componente fundamental de la educación formal e intelectual. A través de sus medios: juegos, actividades deportivas y recreativas; contribuye con la formación integral de las personas mejorado sus cualidades psico físicas (Pinto y Colmenares, 2016).

En los últimos años, la actividad física, el deporte y la recreación es considerada como un fenómeno de alto impacto social, con una historia directamente relacionada con el devenir histórico del hombre y un aporte en la construcción de una sociedad sana desde el punto de vista bio-psico-socio-cultural (Delgado, 2017).

Es la realización de actividades de diversos tipos que, ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo (Peña, 2018).

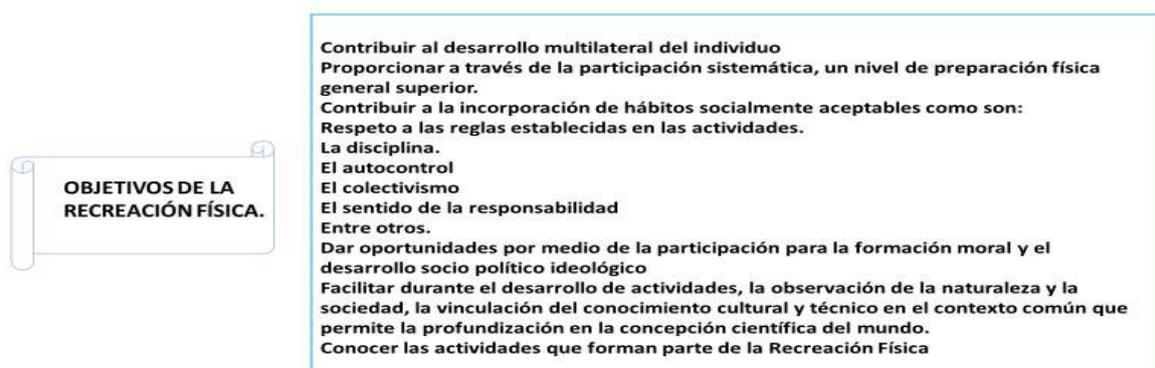


Figura 1. Objetivos de la Recreación Física. Elaboración propia.



Figura 2. Actividades que forman parte de la Recreación Física. Elaboración propia.

Asimismo, la práctica regular y sistemática de estas actividades, se realizan con la sana intención de mejorar la salud y por ende la calidad de vida de los seres humanos. Es coincidente la apreciación de las fuentes consultadas al señalar que la actividad física y la recreación es de gran importancia para la vida del hombre y para fomentar su dimensión humanística (Correa y Henao, 2018).

Desde esta perspectiva y para finalizar, son indudables los beneficios que aporta la actividad física y la recreación a las personas en las dimensiones biológicas, psicológicas, social y cultural, contribuyendo a crear hábitos para mejorar y mantener la salud de los seres humanos, conjuntamente con la sana ocupación del tiempo libre.

## 1.7. DISCUSIÓN.

La revisión sistemática que se ha desarrollado pone de manifiesto que el número de artículos que estudia el beneficio de la actividad física, el deporte y la recreación como factor esencial para un desarrollo integral del alumnado universitario, es cada vez mayor.

Tras la revisión podemos constatar cómo las investigaciones relacionan las consideraciones teóricas de la actividad física, el deporte, la recreación y su vinculación con los centros universitarios, se apreció además que van en aumento como se desprende de los resultados anteriores. Los estudios en lengua castellana son abundantes, esta situación viene determinada porque una gran mayoría de los científicos de la actividad física, el deporte y la recreación estudian los términos planteados y publican sus respectivas investigaciones en revistas referenciadas y científicas en diversas bases de datos de nivel en la web a pesar de que el mayor número de revistas relacionadas con la temática están en idioma inglés.

Al relacionar los conceptos de la actividad física, se encontraron trece trabajos, donde destacamos el de Cortés (2019); Serrano (2015) y Álvarez, Cuevas, Lara y González (2015) por su vigencia en el tema y donde en la última, participaron

208 estudiantes y se trató de identificar las diferencias entre practicantes y no de actividad física, denotándose la importancia que tenía la realización de prácticas deportivas para los estudiantes universitarios y su desarrollo de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física.

En referencia al deporte, se detectaron nueve trabajos, donde destaca el presentado por García-Coll, Graupera, Ruiz-Pérez y Palomo (2013), donde se validó un cuestionario que trataba sobre inteligencia emocional y deporte, le fue administrado a más de 2000 deportistas y se determinó que era un test viable y que esta escala permite tener un inventario apto para medir la inteligencia emocional en el deporte lo que repercute a su vez en desarrollo intelectual de los estudiantes universitarios de la UDS.

Resumiendo lo relacionado con la recreación, este aspecto podemos plantear que todos los conceptos teóricos coinciden en que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. Se destaca la presencia de Pérez, A. (2003) donde expresa que la recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

En las revisiones realizada a las bases teóricas y conceptuales se reconoce de manera integral a la actividad física, deporte y la recreación como los componentes fundamentales de la educación formal e intelectual a través de sus medios: eventos deportivos y recreativos; contribuye con la formación integral de los universitarios mejorando sus cualidades psico físicas. Asimismo, la práctica regular y sistemática de estas actividades, se realizan con la sana intención de mejorar la salud y por ende su calidad de vida.

Fomentar la organización de los especialistas en deporte y recreación ayudará a que la formación integral se vea como algo placentero y como un beneficio que fortalecerá las competencias de los estudiantes universitarios y no solo como una actividad para cumplir con solicitudes curriculares como ocurrió en un trabajo de investigación que se realizó en seis universidades en Colombia donde sus objetivos principales fueron, por un lado, describir las prácticas de actividad física deportiva, los motivos para realizarlas o no, la satisfacción con sus prácticas y los recursos de que disponen los participantes en este estudio para llevarlas a cabo, y por otra parte, identificar la posible relación entre estos tres aspectos. Se llegó a la conclusión de que pocos jóvenes universitarios realizan actividad física deportiva para la prevención y modificación del sedentarismo (Varela et al, 2011).

En este sentido, García-Ferrando (2001) señalan que “la escuela no fija y refuerza tan sólo determinados patrones de conducta, sino que, a través de una compleja red de relaciones simbólicas, consolida y hace brotar actitudes positivas frente a la práctica deportiva”.

El estudio de las fuentes consultadas reafirma que la actividad física, deporte y la recreación son de gran importancia para la vida del hombre y para fomentar su dimensión humanística. Ello, al aprovechar eficientemente sus ratos de ocio y el tiempo libre a través del juego, el placer y la diversión como medios para la distracción, el entretenimiento y como mecanismo para mejorar las relaciones sociales.

## 2. CONCLUSIÓN.

Las consideraciones teóricas realizadas en torno a la actividad física, el deporte y la recreación en el contexto universitario confirman lo siguiente:

Destacable que la mayoría de trabajos provienen de la cultura hispana, debido, quizás, a la importancia que le otorgan en diferentes ámbitos, así como en el origen editorial de las revistas que se hallan indexadas y con Factor de Impacto.

La revisión permite que el estudiante de la UDS, visualice los diversos enfoques y tópicos de la actividad física, deporte y la recreación, así como su relación con los procesos de sensibilización, empoderamiento y autorregulación en torno a la universidad.

La actividad física, el deporte y la recreación es una herramienta eficaz y efectiva siempre y cuando se incluyan aspectos inherentes al ser humano y no solamente la optimización del espacio físico como elemento primordial de la estrategia universitaria para que se contemplen su manejo y conocimiento.

Atendiendo a la diversidad de conceptos acerca de la actividad física, el deporte y la recreación, es necesario abordar cada uno de ellos reconociendo las necesidades específicas del grupo que se va a intervenir, contemplando desde los postulados que afirman que la actividad física se encontrara reflejada en los planes de intervención de los diferentes grupos y su relación directa con actividades propias a la universidad.

Por ello, en la UDS deberían implementar estrategias para reducir el sedentarismo y aumentar los niveles de actividad física entre sus estudiantes, liberando las barreras que dan acceso a la práctica físico-deportiva-recreativa y fomentar las iniciativas que favorezcan prácticas de actividad física en las universidades venezolanas a partir de un mayor conocimiento sobre las tipologías de universitarios.

## 3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abellé, H. (2010). La orientación profesional hacia las Carreras de Educación Superior: Alternativas metodológicas. *Centro Azúcar*, 37(1), 64-98.

Álvarez Ponce, J. E. (2016). *Las actividades físicas para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Técnico Urcuquí, de la ciudad de Urcuquí, el año lectivo 2014-2015.* (Bachelor's thesis).

Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A., y González, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34.

Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *"1001 Ejercicios y juegos de recreación"*. Barcelona. Paidotribo.

- Carballo, C. (2002). *Acerca del concepto de deporte: Alcances de su significado*. <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/index.php/EFyC/article/view/EFyCv06a08/2643>
- Castillo E, Sáenz-López P. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la universidad de Huelva a través de historias de vida. *Profesorado. Rev. De Curriculum y Formación Del Profesorado*. (11):1-18.
- Claros, V., Álvarez, V., Cuellar, S. y Mora, A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- Correa, C., y Henao, Y. (2018). *Revisión de las condiciones normativas, legales e institucionales en la implementación de las Jornadas Únicas y Complementarias en el marco del deporte, la actividad física y la recreación*.
- Correa, J. (2010). *Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Cortés, G. (2019). *Actitud hacia la actividad física y el deporte en usuarios del programa recreo vía: aportes en la reflexión de la práctica profesional como profesor de actividad física*.
- Delgado, A. (2017). *Actividad recreativa en el desarrollo de la comunicación, estudio aplicado en la unidad educativa " Lauro Palacios" de la ciudad de Montecristi. Periodo lectivo 2017-2018*. (Doctoral dissertation).
- Erazo, D. (2017). *La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los octavos años de La Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez de la ciudad de Bolívar, durante el año lectivo 2014 2015*. (Bachelor's thesis).
- Figueredo, M. (2013). *Masificación deportiva en el contexto socialista bolivariano. Un reto del Ministerio del Poder Popular para el Deporte en el siglo XXI*. *EFDeportes.com*. Año 18 - N.º 182 - Julio de 2013. <http://www.efdeportes.com>
- Fonseca, D., Muñoz, M., y Giuliani, J. (2016). *Propuesta pedagógica de actividad física para optimizar el programa de educación física "hacia un estilo de vida Saludable" del colegio de bachillerato universidad libre*.
- Gaceta Oficial, (2011). *Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física*, N° 39.741.
- García, F. (1990) *Aspectos Sociales del Deporte, Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.
- García-Ferrando, Manuel (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Consejo Superior de Deportes.

- García-Coll, V., Graupera, L., Ruiz-Pérez, M., y Palomo, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.
- Glass, V. (1976). Primary, secondary, and metaanalysis of research. *Educational Researcher*, 10, 3-8.
- Guardia, J. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria. *Revista de Educación*, 335, 95-103.
- Mangano, L. (2017). *Sistema de actividades para perfeccionar el proceso de orientación profesional-vocacional en el preuniversitario Rubén Martínez Villena, de Caibarién*. (Doctoral dissertation, Universidad "Marta Abreu").
- Martínez Del Castillo, J. (1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. *Apunts d'Educació Física*. 4: 9-17 Barcelona.
- Martínez, Rl. (2007). *Prevalencia y factores asociados a los hábitos sedentarios en una población universitaria*. Facultad de educación y del Deporte, Universidad de Vigo, Pontevedra.
- Molina J, Castillo I, Pablos C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*; (18):79-91.
- Moreira y Núñez. (2016). *Consideraciones teóricas sobre la masificación del deporte en el contexto universitario*. Vol. 13, No. 29, p. 123-141
- Moreno, A. (2016). *Estudio de los imaginarios en docentes del Colegio el Salitre Sede C ante la actividad física*.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport
- Peña, B. (2018). *Acciones para el desarrollo del Voleibol sentado como alternativa recreativa comunitaria*.
- Pérez, A. (2003). *Recreación. Fundamentos Teórico Metodológicos*. La Habana.
- Pinto, D. y Colmenares, J. (2016). *Análisis de la educación física para la formación integral del ser humano* (Bachelor's thesis).
- Prieto, A. (2003). Modelo de Promoción de la salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev Salud Pública* 5(3):284-6.
- Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, educación física y el deporte (una introducción hacia la físico – corporalidad)*. Editorial Episteme: Maracay – Venezuela.
- Rodríguez, Luis-Pablo. (2003). *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*. Masson, España, p. XI.

- Serrano, I. (2015). *El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con calidad de vida en los modelos teóricos de la salud*. (Doctoral dissertation, Universidad del Rosario).
- Silva, A. M, Molina, V. (2015). *Formação Profissional em Educação Física na América Latina: Encontros, Diversidades e Desafios*. Jundiaí, Paco Editorial.
- Steele, S. (2009). *Aproximación epistemológica de la Educación Física como sistema biopsicosociocultural para la mención Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de Carabobo*. Trabajo de Ascenso Universidad de Carabobo.
- Steele, S., y Vera, S. (2014). Educación Física como sistema biopsicosociocultural. *Arjé Revista de Post grado FaCE UC*. Volumen 8, Número 14.
- Torres, A. (2015). *Deporte para todos=deporte escolar. Curso pre evento. III Simposio Internacional de Deportes de Combate y I Congreso Internacional de Educación Física, retos del siglo XXI*. Libro resumen. Holguín. Cuba.
- UNESCO. (1998). *Conferencia mundial sobre la educación superior, declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: visión y acción*. [http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration\\_spa.htm](http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm)
- Varela, T., Duarte, C., Salazar, C., Lema, F. y Tamayo, A. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*. <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/255>
- Zurita, F., Castro, M., Álvaro, I., Rodríguez, S. y Pérez, A. (2016). Autoconcepto, actividad física y familia: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 97104.

**Fecha de recepción: 9/1/2020**  
**Fecha de aceptación: 30/4/2020**