

## Las actividades recreativas para mejorar el aprovechamiento académico de estudiantes universitarios

Luis Daniel Mejía Márquez  
Rosa Elena Durán González

### Resumen

El propósito del presente trabajo de investigación, es exponer la importancia del cuidado de la salud y promover hábitos de actividades recreativas en los jóvenes universitarios para la mejora de su desempeño físico y mental, rendimiento intelectual y aprovechamiento académico durante su vida estudiantil, promoviendo su desarrollo hacia una mejor calidad de vida.

De acuerdo a los aportes de Stodden et al., (2008) citado en los autores Jiménez Díaz, Morera Castro, Chaves Castro et al. (2016, p.17) se estima que el alto porcentaje de inactividad física, obesidad y sobrepeso en la población infantil y adolescente, establece la necesidad de desarrollar mecanismos para promover y fomentar la actividad física y, por tanto, obtener los beneficios, que presenta un estilo de vida físicamente activo en la salud mental y corporal.

Por tanto, la investigación contempla indagar en una primera fase, las actividades recreativas y pasatiempos que realizan los estudiantes universitarios y cómo afectan su desarrollo académico y socialización (actitudes y comportamientos), por resultar relevante para el país el manejo de estos casos. En este protocolo de investigación se abordan temas destacables con la aportación de diversos autores relacionados con la práctica deportiva, el desempeño, la recreación, la motivación, la neurociencia, la psicología positiva, el descanso, el estado de flujo y la calidad de vida.

Palabras Clave: estudiantes universitarios / actividades recreativas / aprovechamiento académico / estado de flujo / beneficios

## Recreation activities to improve the academic achievement of university students

### Abstract

The purpose of this research is to expose the importance of health care and promote habits of recreational activities in young university students to improve their physical and mental, and intellectual performance and academic achievement during their student life, promoting their development. towards a better quality of life.

According to Stodden et al., (2008) cited by Jiménez Díaz, Morera Castro, Chaves Castro et al. (2016, p.17) it is estimated that the high percentage of physical inactivity, obesity and overweight in the child and adolescent population establishes the need to develop mechanisms to promote and encourage physical activity and, therefore, obtain the benefits that presents a physically active lifestyle in mental and physical health.

Therefore, the research contemplates investigating in a first phase, the recreational activities and hobbies carried out by university students and how they affect their academic development and socialization (attitudes and behaviors), since the management of these cases is relevant for the country. In this research protocol, notable topics are addressed with the contribution of various authors related to sports practice, performance, recreation, motivation, neuroscience, positive psychology, rest, flow state and quality of life.

**Keywords:** University Students / Recreational Activities / Academic Achievement / Flow Statement / Benefit

## Introducción

Desde los orígenes de la civilización en la antigua Grecia, la educación de los niños y jóvenes recaía en dos actividades consideradas igualmente importantes, la intelectual y la física, con ambas procuraban dotar a la sociedad de individuos mejor preparados para dirigir sus destinos de manera asertiva.

Durante la vida académica de los estudiantes universitarios, la práctica de actividades recreativas son un soporte importante y elemental para atender y sobrellevar el ritmo de extensas jornadas académicas, otorgando beneficios y responsabilidades tanto en el desempeño de sus tareas como en su estilo de vida.

Con base a las aportaciones de los autores Azcuy Miranda, Corbo Rodríguez y Cuesta Martínez (2010, p. 1), exponen que las actividades de la Recreación Física implican, como forma de recreación activa, el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos. Por ello resulta esencial generar hábitos en los estudiantes para, al llegar a una edad adulta, tengan la oportunidad de obtener una óptima calidad de vida entre otros beneficios. En función a esto, la OMS (2020) recomienda a los adolescentes la práctica de una actividad física aeróbica por semana, de intensidad moderada o vigorosa, para prevenir o ayudar en el manejo de distintos padecimientos como las cardiopatías, la diabetes y el cáncer, reducir los síntomas de la depresión, ansiedad, el deterioro cognitivo, así también mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

El hábito de la actividad física contribuye a mejorar los niveles de grasa y glucosa, evitando su acumulación y controlando enfermedades como

Diabetes e hiperlipidemia, causa de enfermedades que están entre los primeros lugares de causa de muerte nacional. También ayuda a regular los niveles de distintas hormonas y transmisores cerebrales que nos hacen «sentir bien», mejorando nuestro desempeño físico y académico, y refuerza nuestro sistema inmune para enfrentar en mejores condiciones cualquier enfermedad infecciosa. Es más económico distribuir el tiempo educativo de la enseñanza con la promoción y obligatoriedad del deporte en nuestros institutos, fomentando la salud, que el gasto social de controlar, curar y rehabilitar personas enfermas por falta de cultura deportiva.

El hábito del ejercicio debe impulsarse en las escuelas de todos los niveles, para mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes como sucede en otros países del mundo más adelantados. El impulso ha disminuido, e incluso, ha desaparecido de las escuelas superiores y este puede ser uno de los factores que ha contribuido a que seamos una sociedad de obesos, con baja calidad educativa y con proliferación de alcoholismo, drogadicción y violencia que permea en nuestros días.

Los autores Ávila Mediavilla, Aldas Arcos y Jarrín Navas (2018, p. 101) hacen hincapié en que los estudiantes deben tener oportunidades de la práctica y oferta deportiva en los institutos, como horas curriculares de educación física, el acondicionamiento físico, clases de deportes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de los cuales se pueda conseguir un enfoque recreativo y deportivo, que permita alternativas de movimiento músculo-esquelético y cardiovascular-cerebral. El rendimiento académico de los estudiantes debe reforzar estos procesos, estrategias y

procedimientos, para poder sobrellevar el trabajo físico, con el trabajo académico.

#### Problema

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de Actividad Física y hábitos sedentarios, son uno de los principales problemas de salud de la sociedad actual.

Acerca de las afectaciones, los autores Caro-Freile & Rebolledo-Cobos (2017, p. 208) exponen los principales restrictores para la realización de la Actividad Física entre los que destaca: el poco tiempo disponible, largas jornadas académicas, escasez de espacios deportivos, inseguridad, malas condiciones del entorno y la oferta deportiva poco atractiva. Esto puede desencadenar repercusiones como las pocas horas de sueño, la ansiedad, el estrés y la desmotivación entre otras.

De mismo modo cabe destacar que la realización de actividad física y deportiva en instituciones de México se encuentran limitadas y no siempre se les da el interés debido, por lo tanto, requieren de soporte y atención debido a los incrementos y la prevalencia en los casos de sobrepeso con un 23.8% y 14.6% obesidad en los estudiantes entre los 12 y 19 años de edad, esto de acuerdo con la encuesta de Salud y nutrición Ensanut 2018. En cuanto a la OMS (2020) se refiere, las jóvenes tienden a ser menos activas que los jóvenes varones. Por ende, se entiende que realizan otro tipo de actividades (Superior, 2022). Es por esto que es importante señalar el que se debe guiar y orientar en el caso de ambos géneros a los estudiantes para que de esta manera logren aumentar su participación y se pueda difundir el sentido de pertenencia para la realización de las actividades de recreación.

Así mismo los autores Álvarez Pérez, Hernández Álvarez y López Aguilar (2014, p. 71) destacan restrictores como: la asistencia regular a clases, la presencia física en los periodos de prácticas, la elaboración de trabajos solicitados por profesores, la realización de los exámenes en el día, entre otras circunstancias, son aspectos clave en la vida universitaria que muchos deportistas de alto nivel no pueden cumplir debido a sus exigencias deportivas.

Es por esto que a través de este trabajo de investigación podremos incidir a través de un diagnóstico y posterior, un programa de sensibilización para conocer los beneficios de las actividades recreativas y mejorar su salud física y mental, lo que permitirá un mejor aprovechamiento académico y sobre todo un estilo de vida saludable.

La calidad de vida y prolongación de la salud radica en el cuidado tanto del cuerpo mediante actividad física, recreación y bienestar a través de conocer los beneficios para una mejor calidad de vida. En este sentido también mostrar el otro rostro de una vida sedentaria, sin actividad e ingesta de escaso valor nutritivo que afectan la salud provocando sobre peso, obesidad, presión alta y niveles altos de colesterol.

Con respecto a la práctica deportiva los autores Ramírez Prieto, Raya Franco y Ruiz del Río (2018, p. 83) exponen en su investigación que se relaciona con mayor auto concepto social, académico, emocional y físico, por lo que se puede confirmar que los universitarios activos físicamente se perciben a sí mismos de manera más positiva.

En cuanto a los autores Tremblay et al. (2010) citados en Ramírez Prieto, Raya Franco y Ruiz del Río (2018, p. 83)

consideran que algunos de los beneficios asociados a la práctica deportiva estaban relacionados con respecto a su cuerpo, amor propio, así como, mejores autopercepciones físicas. Ante estas problemáticas se plantean para esta investigación los siguientes objetivos general y específicos:

#### Objetivo General

Identificar las actividades recreativas y pasatiempos de los estudiantes universitarios y cómo afectan su desarrollo académico y socialización (actitudes y comportamientos).

#### Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos y actividades recreativas que desarrollan los estudiantes en relación a su rutina diaria y responsabilidades laborales y académicas.
- Conocer el desempeño académico de estudiantes con base a la ejecución de actividades recreativas, actividad física y/o pasatiempos.
- Descubrir cuál es el impacto psicológico en estudiantes al desempeñar o no actividades recreativas y cómo afecta su estado emocional en su vida escolar.

#### Justificación

Para algunas personas, la recreación tiene un significado placentero, sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Mientras que en la actualidad se considera una disciplina formativa y enriquecedora de la vida humana, por lo que es necesario precisar su alcance, destacando los principios, los cuales harán opciones efectivas y garantizarán el desarrollo integral de la comunidad.

De acuerdo con los aportes del sociólogo Francés Joffre Dumazedier (1964) citado en Azcuy Miranda, Corbo

Rodríguez y Cuesta Martínez (2010, p.1) considera a la recreación como el proceso dedicado a los estudios del tiempo libre definiéndolo como "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales", esta definición se considera descriptiva y conocida como las 3 D: Descanso, Diversión y Desarrollo.

Azcuy Miranda, Corbo Rodríguez y Cuesta Martínez (2010, p. 4-5) describen que entre las principales características socio - psicológicas de la recreación se encuentran:

1 las personas que realizan actividades recreativas por sí mismas son libres de cualquier compulsión externa, además brindan satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados sino en disfrutar el proceso de participación. Por tanto, podemos afirmar que la recreación es una forma de participación que es satisfactoria y por tanto se expresa en una necesidad de desarrollarla.

#### Actividades recreativas nocivas

Entre los tipos de actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre, existen actividades que generan poco esfuerzo, además de pocos beneficios como ver televisión, el consumo de bebidas gaseosas o irritantes y mayormente el uso de dispositivos móviles. De entre estas, por ejemplo, las aplicaciones móviles están diseñadas para estimular a los usuarios liberando dopamina, sin embargo, esto lo hace adictivo y se considera tiempo de ocio no tan benéfico.

## Actividades recreativas pro salud

Del mismo modo existen actividades que tienden a generar un mayor esfuerzo, pero asimismo los resultados son beneficiosos y más satisfactorios como, por ejemplo, realizar actividad física, el descanso (el sueño), los hábitos de lectura.

De igual manera debe considerarse la actividad física de gran importancia para cada persona, especialmente hacia los estudiantes, puesto que brinda con creces a dar soporte para su formación académica. A pesar de que existen una amplia gama de beneficios, es común que estudiantes hagan mención que no hay tiempo suficiente para emplear y ejecutar algún tipo de ejercicio.

Es esencial y prioritario que se deba de gozar de una buena salud, y es por esto que se debe incitar a los estudiantes a generar e incluir hábitos enfocados a la realización de algún tipo de deporte de acuerdo a sus gustos, intereses, aptitudes y destrezas, es probable que para los estudiantes el hecho de tan solo pensar desempeñar actividad física resulte cansado, sin embargo al llevarlo a cabo con determinación traerá consigo un cambio de mentalidad con enfoque más positivo que le motive y aliente a seguir adelante para el cuidado de su calidad de vida. (ISEC, 2022). Aunque pueda parecer muy complicado que los estudiantes creen este hábito, no es imposible o inalcanzable.

La clave es hablar de los beneficios que se pueden obtener al realizar dichas actividades, como son:

a) En la juventud, la imagen personal tiende a tomar una gran importancia y los jóvenes dedican tiempo al cuidado riguroso de la piel. El desempeño de ejercicio

constante junto a una alimentación balanceada puede aportar de grandes beneficios entre lo que cabe resaltar el brillo natural para así lucir sano y atractivo, además que puede generar en los estudiantes de una mejor autoestima, confianza y motivación para seguir llevando a cabo sus hábitos de salud y cuidado personal.

- b) Otro beneficio de la actividad física como realizar caminatas durante 20 minutos es de gran ayuda para reducir los niveles de ansiedad y estrés de trabajos escolares como lo son: proyectos, exámenes, exposiciones, carga académica. Además, llevar a cabo esta actividad ayuda a oxigenar el cerebro haciendo fluir mejor las ideas entre los estudiantes.
- c) Entre los jóvenes los problemas de sueño como el insomnio son algo común, esto repercute en que durante su vida académica se sientan agotados y somnolientos, en estado de alerta, disminuyendo su esfuerzo y desempeño, sin embargo. El hacer deporte puede mejorar sus hábitos y la rutina de sueño, a través del descanso pueden disponer de sueños remadores para un estilo de vida más duradero con mejores resultados como aumentar su memoria en sus pruebas y tareas escolares.

Rendimiento académico:

El desempeño en la práctica del ejercicio en las actividades físicas no únicamente toma un gran impacto para el cuerpo sino de mismo modo para la mente, esto se ve beneficiado puesto que las células al recibir una mayor cantidad de oxígeno, aumentando la capacidad de concentración y del análisis, esto

puede ir encaminado a potenciar las habilidades que el estudiante ejecuta en su ámbito académico por lo que realizará sus actividades escolares de manera acertada con mayores resultados a su favor. (ISEC, 2022)

A partir de estos ejemplos sobre los beneficios que generan cierto tipo de actividades se pueden distinguir algunos aspectos.

### Estudios de la Neurociencia

Entre las estrategias benéficas que plantea la neurociencia, se puede destacar la actividad física, el dormir horas suficientes, una buena alimentación disminuyendo las comidas altas en grasas y carbohidratos, realizar procesos de lectura, tener una actitud emocional frente a los nuevos conceptos a adquirir y tener hábitos de estudio (De La Cruz Urrutia, 2020, p. 435).

El desempeño efectivo de las competencias motrices se facilita con la participación de actividades físicas y recreativas al aire libre. Por ende, se recomienda promover oportunidades adecuadas para el desarrollo de la competencia motriz.

De acuerdo con los autores Ávila Mediavilla, Aldas Arcos, Jarrín Navas (2018, p. 98) la actividad física es toda acción psico socio-motriz que genera un gasto calórico sobre el estado de reposo, y esta puede ser orientada hacia la satisfacción, estrechamente relacionada a la salud física y mental.

Con la práctica habitual de actividad física se logran beneficios físicos, mentales, psicológicos, sociales y afectivos, ayuda a prevenir enfermedades y a mantener la independencia motora.

De acuerdo con las aportaciones de Csikszentmihalyi (1990) citado en

Leibovich, Giménez, Aranda, Coria, et. al. (2014, p. 270) se expone que la Psicología Positiva se interesa en comprender las variables que intervienen en la constitución de una vida feliz. Entre estas investigaciones se enmarca el estudio de «Flow», que interpretado como fluir o flujo, se define como un estado subjetivo en que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio disfrute, durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción.

Se comprende que el experimentar el estado de flujo (flow) depende del balance entre las capacidades, habilidades y oportunidades personales para la acción, constituyendo un equilibrio dinámico entre estas.

Como hallazgos de los autores Leibovich, Gimenez, Aranda, Coria, et. al. (2014, p. 274) indican que el alto sentido del deber, el esfuerzo por el logro y la auto disciplina parecen favorecer el estado de flow en estudiantes, poniendo el foco no sólo en las disposiciones individuales del sujeto, sino también en el esfuerzo necesario y sostenido para llegar a ello. La motivación funciona como un soporte psicológico, impulsa hacia el deseo, la persistencia, permite que la persona se sienta dispuesta para cumplir lo previsto, la conduce al bienestar.

De acuerdo a los aportes de la autora Cleidy A. La Rosa F. (2015, p. 197) se entiende que, dentro del contexto universitario, la motivación es un tema de interés al representar el modo como un estudiante es capaz de trazarse metas y poder alcanzarlas con éxito. Esto significa una razón trascendental para encaminarlo hacia su autorrealización generando estados armoniosos en su autoestima.

Tomando de ejemplo a la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) unidad Iztapalapa, en esta se tiene como primordial objetivo el promover, persuadir, y estimular la participación de la comunidad universitaria dentro de las actividades deportivas con la finalidad de contribuir al desarrollo integral de sus alumnos, creando lazos como un fuerte vínculo en participación hacia la sociedad de tal manera que se mantenga el espíritu triunfante de cada estudiante universitario. Del mismo modo entre sus representaciones deportivas consolidan la pertenencia y una colaboración con ímpetu y sana competitividad frente a equipos deportivos de diversas universidades con sentidos afines. (Metropolitana, 2022).

Entre las actividades deportivas que se llevan a cabo en la UAM se pueden mencionar algunas como lo son: acondicionamiento físico, atletismo, karate, básquetbol, tenis, fútbol soccer, voleibol, squash, entre otros. (Metropolitana, 2022).

Un claro ejemplo de proyectos y programas de las actividades deportivas y recreativas es de la Universidad Autónoma de México (UNAM) donde se tiene como objetivo promover entre la comunidad universitaria la creación de beneficios y hábitos para la mejora del desarrollo humano.

La coordinación deportiva de la FES Aragón funciona con base en cuatro aspectos los cuales son: la actividad física, actividades recreativas organizadas y de integración, deportes formativos y deportes competitivos. (Aragón, 2018)

Por último, se tiene como ofertas de actividades en donde sus estudiantes pueden practicar de manera recreativa y formativa actividades como lo son: el

gimnasio de pesas, fútbol, fútbol rápido, gimnasia, bádminton, basquetbol, atletismo, ciclismo de montaña, Karate Do, lucha olímpica y grecorromana, rugby, porras de animación, rugby, taekwondo, entrenamiento funcional, atletismo, ajedrez, entre otras.

El sueño o descanso es un estado fisiológico activo y rítmico que tiene relación con el sistema nervioso, secreción hormonal, interacción con vías del dolor, entre otras. para un adecuado estado de vigilia, se han descrito entre 7 a 9 horas.

Durante la investigación de los autores Aguirre-Crespo, Reyes-Cárdenas, Martínez-Ramírez, et. al. (2014, p. 17) exponen que cuando no se logra este patrón existe mala calidad del sueño, el cual está asociado a fatiga, deterioro de la actividad motora y cognitiva, problemas de relaciones interpersonales y mayor número de accidentes laborales y de tránsito.

El patrón de sueño puede estar alterado por factores como el consumo de drogas, café, alcohol, tabaco, problemas de salud, falta de ejercicio, alimentación inadecuada, mal manejo del estrés, y consumo de sustancias adictivas.

Puesto que la importancia del descanso tiene gran peso y representa un adecuado funcionamiento de los estudiantes, el incorporar tiempos adecuados de descanso efectivo, permitirá contribuir a mejorar los estilos de vida y la actividad física, social, emocional e intelectual, lo cual retroalimenta los buenos hábitos de descanso y sueño.

Los autores Lara Flores. Saldaña Balmori. Fernández Vera, et. al. (2015, p. 104) exponen como propuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que una Universidad Promotora

de la Salud es «aquella que incorpora el fomento de la salud a su proyecto, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, influyendo así en entornos laborales y sociales».

Entre las propuestas de Universidades Promotoras de la Salud se tiene como premisa que las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes como miembros de la comunidad universitaria, esto con la intención de crear ambientes favorables de vida y aprendizaje. La institución debe procurar un contexto físico y social saludable y de calidad. El ser humano es una entidad bio-psico-social, es necesario guiar a los hombres y mujeres jóvenes en la máxima satisfacción de estos factores para obtener mejores individuos para formar sociedades sanas, tolerantes y asertivas. *Mens sana in Corpore sano* (Juvenal)

## Conclusiones

Para concluir debe considerarse a las actividades recreativas como un motor de arranque que impulse y vaya encaminado hacia el fomento de un óptimo desarrollo físico y emocional para la sociedad, pero principalmente hacia los estudiantes implementando hábitos y estilos de vida saludable que potencien el desempeño dentro de su vida académica y lo guíen hacia una mejor calidad de vida en su etapa adulta. Mantener estas prácticas recreativas permitirá disminuir el riesgo a enfermedades crónicas en el país y disfrutar de una vida adulta saludable.

Debemos tomar las cuestiones de contexto cultural en el país se debe hacer hincapié en mantener el cuidado de la salud, puesto que en México existen

factores detonantes como el de la diabetes tipo II, la hipertensión, la obesidad y la malnutrición.

En este trabajo de investigación se dispuso de indagar en fuentes de diversos autores con temas de gran interés en relación con las actividades recreativas como son: el descanso, la motivación, el estado de flujo (flow), la actividad física, la neurociencia y la psicología positiva. Los cuales pueden resultar muy atractivos y de mismo modo despierten atención e interés en los estudiantes universitarios con el propósito de alentar que dichas actividades se lleven a cabo para la obtención de los grandes beneficios que estas conllevan.

Así mismo se presentan y exponen acerca de los planes y programas que disponen ciertas universidades en el país con objetivos muy enriquecedores que demuestran unión y dan pertenencia involucrando a sus estudiantes a la práctica deportiva y recreativa.

Es importante señalar que los estudios relacionados a las actividades recreativas tienen implicaciones en el bienestar de los estudiantes y permiten promover hábitos y estilos de vida saludable. También promueven factores de protección ante factores de riesgo como son el alcoholismo, drogadicción y sedentarismo. Actualmente, el regreso paulatino a clases después de la pandemia por COVID 19 develó problemáticas más severas, no solo en afectaciones de la salud, también emocionales que han detonado en deserción y abandono escolar. Es momento de atender estas problemáticas de fondo y asumir el sentido de responsabilidad social y universitaria.



## Referencias

- Aguirre-Crespo, Reyes-Cárdenas, Martínez-Ramírez, et. al. (2014) Caracterización del patrón de sueño en estudiantes de la Universidad de Quintana Roo. *Revista Salud Quintana Roo*. Volumen 7 No. 29 julio - diciembre 2014 p. 16-20 Recuperado de: <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.pdf>
- Álvarez Pérez, P. , Hernández Álvarez, A. & López Aguilar, D. (2014) Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior. ANUIES*. Vol. XLIII (1); No.169. p. 69-87. Recuperado de: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-276020140001000055](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-276020140001000055)
- Ávila Mediavilla, C. , Aldas Arcos, H. & Jarrín Navas, S. (2018) La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Killkana Sociales*. Vol. 2, No. 4, Universidad Católica de Cuenca, pp. 97-102. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=67993077>
- Azcuy Miranda, M., Corbo Rodríguez, M., Cuesta Martínez, L. (2010), La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes. *Revista electrónica Ciencia e innovación tecnológica en el deporte*. Número 13. pp. 1-9 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6173672.pdf>
- Cambronero M. et al. (2015), Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 10, núm. 2, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España. pp. 179-186 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747002.pdf>
- Caro-Freile, A. & Rebolledo-Cobos, R. (2017), Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Duazary*, vol. 14, núm. 2. Universidad del Magdalena. pp. 1-8 Recuperado de: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1969>
- Castañeda-Vázquez, C. , Campos-Mesa, M. & Del Castillo-Andrés, Ó. (2015) Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Rev. Fac. Med.* Vol. 64 No. 2. Universidad de Sevilla - Facultad de Ciencias de la Educación - Departamento de Educación Física y Deporte -Grupo de investigación HUM-507. Educación Física, Salud y Deporte - Sevilla - España. p. 277-284 Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a13.pdf>
- Cleidy A. La Rosa F. (2015), Perspectiva de la motivación en estudiantes universitarios para el logro de metas académica. Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Carabobo. *Revista Ciencias de la Educación* 2015, Julio - Diciembre, Vol 26, No. 46. pps. 197-213 Recuperado de: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art16.pdf>
- Cruz-Urrutia, L. De La (2020) Neurociencia como herramienta para mejorar el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Dom. Cien.* Vol. 6, núm. 3, Especial septiembre 2020, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. pp. 434-454. [https://www.researchgate.net/publication/345547572\\_Neurociencia\\_como\\_herramienta\\_para\\_mejorar\\_el\\_rendimiento\\_academico\\_de\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/345547572_Neurociencia_como_herramienta_para_mejorar_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_universitarios)
- Jiménez Díaz, J., Morera Castro, M., Chaves Castro, K. & Román Mora, A. (2016), Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el

- desempeño motor: revisión de literatura. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 8, Num. 43 (noviembre-diciembre de 2016) Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5758179.pdf>
- Lara N, Saldaña Y, Fernández N, et al. (2015), Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 20, No.2, julio - diciembre 2015, págs. 102 – 117 Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a08.pdf>
- Leibovich, N., Gimenez, M., Aranda C., et al. (2014), Flow y características de personalidad en estudiantes universitarios AVANZADOS *Anuario de Investigaciones*, vol. XXI, 2014, pp. 269-275 Universidad de Buenos Aires Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994027.pdf>
- OMS (25 de noviembre, 2020) Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. Comunicado de Prensa. Sitio web Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-sayswho>
- OMS (25 de noviembre, 2020) Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Sitio Web Recuperado de: <https://www.who.int/es/publications/item/9789240014886>
- Práxedes Alba, et al. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Las Palmas de Gran Canaria, España. vol. 11, núm. 1, pp. 123-132 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Ramírez Prieto, M. , Raya Franco, M. & Ruiz del Rio, M. (2018) Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. REIDOCREA VOLUMEN 7. ARTÍCULO 7. PÁGINAS 79-84 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Aragón, F. (2018). ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS. México: UNAM. Recuperado de: <https://www.aragon.unam.mx/fes-aragon/#!/vida-universitaria/extension-universitaria/actividades-deportivas-y-recreativas>
- ISEC, U. D. (2022). Beneficios del deporte en estudiantes universitarios. ISEC. Recuperado de: <https://uneg.edu.mx/blog/beneficios-del-deporte-en-estudiantes-universitarios/>
- Metropolitana, U. A. (2022). *Actividades deportivas y recreativas*. México: UAM Iztapalapa. Recuperado de: <http://www.izt.uam.mx/index.php/cosib/actdere/>
- Superior, E. M. (2022). *Ámbitos de la formación socioemocional: Actividades Físicas y Deportivas*. Ciudad de México. Recuperado de: [http://desarrolloprofesionaldocente.sems.gob.mx/convocatoria4\\_2022/files/%C3%81mbito%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20socioemocional%20Actividades%20F%C3%ADsicas%20y%20Deportivas.pdf](http://desarrolloprofesionaldocente.sems.gob.mx/convocatoria4_2022/files/%C3%81mbito%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20socioemocional%20Actividades%20F%C3%ADsicas%20y%20Deportivas.pdf)