

"La actividad física, recreativa y deportiva para grupos de atención prioritarios para la optimización del ocio y tiempo libre"

Dr. Romero-Ibarra, Orlando Patricio. PhD

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Doctor en Ciencias Humanas

Guayaquil -Ecuador

patricio.romeroi@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3919-4589>

Romero López Frank Ezequiel

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Estudiante de Entrenamiento deportivo

frank.romerol@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-0365-7817>

Las obras que se publican en STAR están licenciadas bajo CC BY-NC-ND 4.0



Resumen

El estudio tiene como objetivo fomentar la actividad física, deportiva y recreativa en la comunidad en general mediante la implementación de estrategias metodológicas que promuevan un uso saludable del tiempo libre y el ocio, previniendo situaciones de riesgo y enfermedades asociadas al sedentarismo cómo estas actividades contribuyen al bienestar físico, emocional y social de los grupos prioritarios, así como promover su inclusión. A través de una revisión teórica y documental, se identifican los beneficios biopsicosociales de estas prácticas y se destacan enfoques interdisciplinarios y políticas públicas necesarias para garantizar su implementación efectiva. Se utilizó la encuesta estructurada a los padres de familia y estudiantes pasantes (docentes), se analizaron los datos de

forma descriptiva y análisis temático, los hallazgos confirman que la actividad física el deporte y la recreación, cuando se desarrollan desde una perspectiva inclusiva y adaptada. Se revela la importancia de la actividad física, recreativa y deportiva como herramienta clave para la optimización del ocio y tiempo libre en grupos prioritarios, para personas con discapacidad, de niños y adolescentes entre 5 y 16 años de edad que se encuentran en situación de vulnerabilidad, la población limitada de 219 de niños inscritos en el curso vacacional y 300 docentes, bajo el proyecto de vinculación: "Promoción de la actividad física, recreativa y deportiva para grupos prioritarios y la comunidad en general para la optimización del tiempo libre y ocio".
Palabras claves: Atención Prioritaria, actividad física, deportiva, recreativa.

Abstract

The study aims to promote physical, sports, and recreational activity in the general community through the implementation of methodological strategies that encourage a healthy use of free time and leisure, preventing risk situations and diseases associated with a sedentary lifestyle. It examines how these activities contribute to the physical, emotional, and social well-being of priority groups, as well as promoting their inclusion. Through a theoretical and documentary review, the biopsychosocial benefits of these practices are identified, and the necessary interdisciplinary approaches and public policies to guarantee their effective implementation are highlighted. A structured survey was used for parents and student interns (teachers); the data was analyzed descriptively and through thematic

analysis. The findings confirm that physical activity, sports, and recreation, when developed from an inclusive and adapted perspective, are beneficial. The importance of physical, recreational, and sports activity is revealed as a key tool for the optimization of leisure and free time in priority groups, specifically for people with disabilities, children and adolescents between 5 and 16 years of age who are in a vulnerable situation. The limited population consisted of 219 children enrolled in the vacation course and 300 teachers, under the outreach project: "Promotion of physical, recreational, and sports activity for priority groups and the general community for the optimization of free time and leisure".

Keywords: Priority Attention, physical activity, sports, recreational.

Introducción

En las sociedades contemporáneas, el uso adecuado del ocio y el tiempo libre se ha convertido en un aspecto esencial para el bienestar integral de las personas. La actividad física, recreativa y deportiva representa una herramienta poderosa no solo para promover la salud, sino también para favorecer la inclusión, la integración social y el desarrollo personal. Estos beneficios adquieren una dimensión aún más significativa cuando se dirigen a los denominados grupos prioritarios, que enfrentan condiciones de vulnerabilidad social, económica o funcional que dificultan su participación plena en la vida comunitaria.

Según, (Loor, 2019) menciona que “Los grupos de atención prioritaria son aquellos que históricamente, por su condición social, económica, cultural y política, edad, origen étnico se encuentran en condición de riesgo que les impide incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de vida, al buen vivir”.

En este sentido Los grupos prioritarios, como personas con discapacidad, adultos mayores, mujeres en situación de riesgo, comunidades indígenas, entre otros, suelen enfrentar barreras estructurales que limitan su acceso a

espacios de recreación, deporte y ejercicio físico. Esta realidad plantea el desafío de diseñar estrategias que no solo reconozcan sus necesidades específicas, sino que garanticen su derecho al ocio activo y a una vida saludable y digna.

La presente investigación busca analizar la importancia, nivel de satisfacción de la actividad física, recreativa y deportiva como medio para optimizar el uso del ocio y tiempo libre en grupos prioritarios. Se examinan sus aportes a la salud física y mental, su rol en la inclusión social, y la necesidad de políticas y programas que fomenten el acceso equitativo a estas actividades.

Abordar este tema implica asumir una mirada inclusiva del desarrollo humano, donde el tiempo libre no se perciba como un lujo, sino como un espacio de derecho, crecimiento y participación.

La actividad física, recreativa y deportiva desempeña un papel clave en la optimización del ocio y tiempo libre de los grupos prioritarios, aportando beneficios biopsicosociales que fortalecen su calidad de vida. Su implementación efectiva requiere enfoque inclusivo, accesibilidad y compromiso institucional.

Actividad física, recreativa y deportiva

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía (OMS, 2020). Incluye desde actividades cotidianas hasta ejercicio sistemático y deporte. Por su parte, la recreación se refiere a aquellas

actividades realizadas libremente por las personas durante su tiempo libre con el fin de obtener placer, descanso o diversión (Dumazedier, 1972). El deporte, según el Consejo de Europa (1992), es cualquier forma de actividad física que, mediante una participación organizada o no, tenga como objetivo la mejora de la condición física y mental,

el desarrollo de relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones.

Estas actividades no sólo promueven el bienestar físico, sino también el psicológico, social y emocional, siendo herramientas fundamentales en los procesos de inclusión, desarrollo personal y colectivo.

Grupos prioritarios

Los grupos prioritarios, también conocidos como grupos vulnerables o en situación de desigualdad, son aquellas poblaciones que enfrentan mayores barreras para el acceso a derechos y servicios. Según organismos como la ONU y la CEPAL, estos grupos pueden incluir: personas con discapacidad, adultos mayores, personas en situación de pobreza, pueblos indígenas, mujeres, niños, adolescentes y jóvenes en riesgo, entre otros. La participación de estos grupos en actividades físicas, recreativas y deportivas debe ser adaptada a sus condiciones específicas, garantizando accesibilidad, seguridad, pertinencia cultural y equidad.

Ocio y tiempo libre

El ocio se define como el conjunto de actividades elegidas libremente por el individuo, que ofrecen disfrute y satisfacción, y contribuyen a su desarrollo personal y social (Cuenca Cabeza, 2000). El tiempo libre es el periodo en que una persona no está obligada a realizar actividades laborales, domésticas o educativas, y puede decidir qué hacer con ese tiempo. La gestión positiva del ocio permite a las personas desarrollar habilidades, establecer relaciones interpersonales,

La educación en Ecuador está experimentando una constante evolución día a día en lo que respecta a la inserción de los estudiantes en el sistema educativo. Este desarrollo tiene como objetivo principal visibilizar e integrar a cada estudiante, uno por uno, con un enfoque más intenso y decidido. (Sarango, 2024).

Al mencionar grupos prioritarios según (Zúñiga, 2019) menciona que, Los problemas sociales han afectado a la población, especialmente a la infantil y adolescente, las mismas que siguen sufriendo el escaso ingreso a zonas de educación y capacitación por la escasez de instrumentos laborales; esto, en el caso de los adolescentes da lugar a que ingresen a laborar en lugares de escasa producción y fertilidad, provocando un esfuerzo físico que no será remunerado y de esta manera limitando las posibilidades de obtener un mejor estilo de vida. Lo que a su vez enfatiza el traspaso generacional de la pobreza y distinción laboral citado por (Vásquez Paredes, 201

reducir el estrés y mejorar su calidad de vida.

En este apartado hace mención (Ruiz, 2021) En el ámbito social se busca la reducción de gastos y efectos colaterales de la ingesta de medicamentos y tratamientos químicos, a través de la implementación de actividades recreativas como alternativas para los adultos mayores, además de ser de ayuda para otras investigaciones, que buscan mejorar la calidad de vida de estas personas.

En el ámbito de la Educación Física el tiempo libre juega un papel fundamental

en la relajación y vuelta a la calma cuando se finaliza un momento de alta intensidad motriz (Posso, 2020). Este debe ser aprovechado para llevar a cabo actividades beneficiosas para el proceso

Relación entre actividad física y el ocio en grupos prioritarios

Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de actividades físicas, recreativas y deportivas contribuye

- Fomentar la autoestima y el sentido de pertenencia.
- Promover la inclusión social.
- Disminuir conductas de riesgo.
- Estimular la autonomía y el empoderamiento.
- Facilitar procesos terapéuticos o rehabilitadores. Cuando el ocio es utilizado de forma activa y significativa, se convierte en un

Enfoque interdisciplinario y políticas públicas

La planificación de actividades físicas y recreativas para grupos prioritarios debe adoptar un enfoque interdisciplinario, que articule conocimientos de la educación física, la psicología, el trabajo social, la salud, y la gestión cultural. Asimismo, las políticas públicas deben incorporar la perspectiva de derechos humanos y equidad para asegurar que el ocio y el deporte no sean privilegios, sino derechos accesibles para todos.

Por otra parte menciona (Aldaz, 2024) que, El reconocimiento y protección de

de aprendizaje del alumno, como juegos de mesa para mejorar la capacidad mental, o actividades para el mejoramiento de la motricidad fina. (Rosario, 2023)

significativamente a la optimización del tiempo libre, especialmente en grupos prioritarios. Estas actividades pueden:

recurso poderoso para el desarrollo humano integral. En este contexto, la intervención de políticas públicas, programas comunitarios e instituciones educativas es clave para garantizar el acceso y la participación equitativa en este tipo de actividades.

los derechos de los grupos vulnerables es una obligación de todo Estado, no solo porque lo establece la Constitución, sino además porque la comunidad internacional ha aprobado diversos instrumentos de derechos humanos que obligan a los Estados nacionales, a crear leyes, políticas públicas y procedimientos legales para asegurar que los grupos vulnerables reciban atención especializada y prioritaria en el ámbito público, en aras de precautelar sus derechos y eliminar las barreras que limiten su ejercicio

Métodos y materiales

La presente investigación es de enfoque cualitativo, con un diseño transversal descriptivo. La población está

compuesta por 219 niños con diferentes discapacidades física, intelectuales, visuales y auditivas, así mismo se tuvo la participación de 300 estudiantes

universitarios de las carreras de Pedagogía de la Actividad Física, Educación Básica y Odontología que están realizando las prácticas de vinculación bajo el proyecto de vinculación: Promoción de la actividad física, recreativa y deportiva para grupos prioritarios y la comunidad en general para la optimización del tiempo libre y ocio” Los datos fueron recolectados mediante encuestas estructuradas a los padres de familia y estudiantes pasantes (Docentes), se analizaron los datos de forma descriptiva y análisis temático. El enfoque de la investigación cualitativa explora los fenómenos a través de las entrevistas y el análisis de los contenidos, de tipo exploratorio descriptiva, correlacional explicativa experimental puesto que se manipula las variables de la investigación

Interpretación de resultados

El análisis descriptivo de las siguientes interrogantes de la encuesta que se realizó a los 30 padres de familia del vacacional inclusivo 2025 da la Facultad Ciencias de la Actividad Física de la UG revela un alto grado de satisfacción y aprobación del programa que a continuación se da a conocer los resultados.

¿Por qué medio usted se enteró del curso vacacional inclusivo 2025?

La principal fuente de información fue el Correo Institucional con un 56,66%, mientras que el 36,66% se enteró por medio de las páginas de la UG, y el 6,66% por medio del Facebook

¿Cuál es la discapacidad o necesidad prioritaria posee su niño?

El diseño de la investigación transversal ya que se hace la recolección de los datos al término de la investigación. La población total está conformada por 219 niños de atención prioritaria inscritos con diferentes discapacidades y estudiantes docentes 300 que están realizando las practicas de vinculación con la sociedad, la muestra es intencional no probabilística aleatoria. La técnica utilizada fue la encuesta semiestructurada bajo el banco de preguntas y validada por expertos en el área de conocimiento se aplicó a los padres de familia y estudiantes practicantes para por medio de la interpretación de resultados el nivel de satisfacción y su preparación y experiencia en cursos vacacionales para niños con discapacidades.

Discapacidades: sensorial, física, intelectual, Psicosociales, de lenguaje, otras.

Queda demostrado que el 50% fue la discapacidad sensorial, 26,66% discapacidad Física, la discapacidad intelectual 13;33%, la discapacidad Psicosocial 6,66% y de lenguaje solo fue el 3,33%

¿Las condiciones de las instalaciones a donde se desarrollaron las actividades deportivas fueron?

El 86,66 de los padres calificó las condiciones de las instalaciones como Excelente, mientras que el 10% dijo buenas y solo el 3,33% señalo regulares y nadie consideró malas.

¿Cómo fue la atención administrativa del curso vacacional inclusivo 2025?

El 93,33% calificó a la atención administrativa como excelente mientras

que el 6,66 consideró buenas y nadie dijo que estaban regulares o malas.

¿Cómo calificaría la organización del curso vacacional inclusivo 2025?

La organización del curso vacacional fue calificada con el 90% como excelente mientras que el 6,66 consideró buena y el 3,33% vio como regulares y nadie lo consideró como mala.

¿Usted recomendaría a otras personas participar del vacacional inclusivo 2025?

Casi la totalidad respondieron que siempre con el 99,66% recomendarían a otras personas a participar del vacacional inclusivo y solo el 3,33% dijo casi siempre y la opción de a veces y nunca el 0%.

¿Estás satisfecho con los métodos de enseñanza que utilizan los profesores del vacacional inclusivo 2025?

El 100% de los padres de familia respondieron que siempre están satisfechos con los métodos de enseñanza lo que señala un consenso absoluto mientras que las otras opciones son consideradas con el 0%.

¿Usted considera que las actividades realizadas son apropiadas para trabajar en el vacacional inclusivo 2025?

El 100% de los encuestados respondieron totalmente de acuerdo consideran que las actividades realizadas son apropiadas para trabajar mientras que el resto de las opciones no registran aceptación.

¿Cuál de estas actividades deportivas es la que más le gusta que la realicen en el vacacional inclusivo 2025?: Fútbol,

Basquet, Natación, Bailoterapia y todas

El 100% considera que todas las actividades deportivas les gustó que realicen en el vacacional inclusivo

mientras que las otras opciones no tienen respuesta.

¿Qué otra actividad física, deportiva o recreativa le gustaría que se impartiera en el vacacional inclusivo 2025?

De los encuestados el 43,33% considera que el deporte de combate mientras que el 23,33% señaló la gimnasia el 20% señaló al atletismo y voley.

En este sentido se muestra una evaluación positiva del curso vacacional inclusivo 2025 por parte de los padres de familia, en la mayoría de las respuestas concentradas en las categorías mas altas de satisfacción y aprobación con excelente, siempre y totalmente de acuerdo, la principal área de mejora o interés futuro se centra en la inclusión de deportes de combate y gimnasia para futuras adiciones.

Por otra parte se describe el analisis de la encuesta realizada a 30 docentes del vacaciona de vinculación con la sociedad de la Facultad Ciencias de la Actividad Física de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y de la Facultad de Filosof+ia de la carrera de Educación Básica e la UG dirigido a las personas con atención prioritaria.

¿Qué tan preparado está usted para impartir y motivar y dar clases a los niños del Vacacional con atención prioritaria?

La mayoría de los docentes se sienten bien preparados con el 53,33% muy preparados y un 30% estan preparados mientras que el 16,66% poco preparado y el 13,33% nada preparado.

¿Cuál es el interés por participar en capacitación para dar clases a niños con atención prioritaria?

En esta pregunta el 100% de los docentes manifiestan que tienen mucho interés por

participar en la capacitación para dar las clases a los niños con atención prioritaria
¿Está usted preparado para realizar adaptaciones para atender las diferentes necesidades prioritarias de los participantes?

El 53,33% se siente muy preparado y el 30% preparado mientras que el 16,66% esta poco preparado y el 13,33% nada preparado.

¿Cree usted que la atención, comunicación y coordinación entre los docentes y los organizadores del Vacacional es efectiva?

En esta pregunta se llega aun consenso total sobre la efectividad y el 100% de los docentes están totalmente de acuerdo con la atención, comunicación y coordinación entre los docentes y organizadores.

¿Considera usted que los recursos didacticos utilizados son importantes y necesarios para dar clases a niños con atención prioritaria?

La gran mayoría con el 96,66% está totalmente de acuerdo con los recursos didácticos que son importantes y necesarios mientras que el 3,33% está de acuerdo siendo la minoría de los docentes.

¿Qué tan capaz se siente de evaluar el progreso y el rendimiento del vacacional de los niños con atención prioritaria?

En esta interrogante se muestra una distribución dividida con el 43,33% que se siente capaz y el otro 43,33% poco capaz mientras que solo el 13,33% totalmente capaz de evaluar el progreso

y rendimiento del vacacional de los niños con atención prioritaria.

¿Esta interesado/a en participar en capacitaciones o talleres para mejorar sus habilidades profesionales para dar clases a niños con atención prioritaria?

El interés de participar en capacitaciones es del 100% de los participantes puesto que respondieron siempre reafirmando un compromiso total con su mejora profesional.

¿Tratándose de inclusión de niños con atención prioritaria, esta usted preparado para integrarlo en las actividades?

En esta pregunta el 76,66% dice que siempre esta preparado para integrar a los niños en las actividades mientras que el 20% casi siempre y el 3,33 a veces.

¿Qué tan complicado se le hizo trabajar con niños de atención prioritaria?

La respuesta mayoritaria fue poco complicada con un 43,33%, mientras que el 46,66% encontró el trabajo poco complicado, muy complicado el 26,66% y solo el 10% lo consideró nada complicado.

¿Estaría dispuesto a volver a impartir clases a niños con atención prioritaria?

En esta pregunta se demuestra que existe alta disposición a repetir la experiencia por lo que el 93,33% respondió que siempre y solo un 3,33% casi siempre y otros el 3,33% a veces.

Los resultados de esta encuesta reflejan un alto compromiso con la educación de niños con atención prioritaria, aquí también se revela algunas áreas críticas de desarrollo profesional realizadas con las competencias técnicas y evaluativas.

Conclusiones

La revisión bibliográfica nos permitió afianzar el conocimiento de cada una de las variables de este trabajo como son la

a tensión prioritaria y las actividades físicas, deportivas y recreativas.

La metodología utilizada nos permitió determinar el nivel de satisfacción por parte de los padres de familia y la preparación de cada uno de los docentes que estuvieron a cargo de cada disciplina deportiva por lo que se determinó que la investigación es cualitativa, descriptiva y aplicada por que el objetivo no solo fue generar conocimiento teórico, sino resolver problemas prácticos y evaluar la efectividad de una intervención específica en un contexto real.

Este programa cuenta con una sólida estructura operativa y un equipo altamente motivado y experimentado, el principal foco de atención para futuras ediciones debe ser capitalizar el interés unánime en la capacitación para reforzar las habilidades de los docentes participantes, especialmente en la adaptaciones curriculares y evaluaciones inclusivas, lo que permitirá un impacto directo en la reducción de percepción de dificultades y elevará el nivel de preparación técnica.

Bibliografía

- Aldaz, E. (2024). Desafíos de la Gobernanza para la Atención Prioritaria a los Grupos. *Polo del conicimiento*, 2.
- Dumazedier, J. (1972). *Hacia una civilización del ocio*. Estudio.
- Consejo de Europa. (1992). *Carta Europea del Deporte*. Consejo de Europa.
- Loor, S. (2019). Normativa laboral en grupos de atención prioritaria relacionados con su desarrollo. *Polo del Conicimiento*, 355.
- Rosario, J. L. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *Mentor*, 4.
- Ruiz, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominios de la Ciencia*, 12.
- Sarango, P. (2024). La actividad física, deporte y recreación, actividades que ayudan a mejorar la salud y el bienestar de los niños con necesidades educativas especiales (nee) asociados a la discapacidad. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*, 592.
- Zúñiga, X. (2019). Atención a Grupos Prioritarios y Calidad de Vida, ¿Responsabilidad Social. *Revista Publicando*, 17.