

Omnia Año 31 No. 2 (julio-diciembre, 2025) pp. 73 - 94
Universidad del Zulia. e-ISSN: 2477-9474
Depósito legal ppi201502ZU4664

Recreación y tiempo libre: Incidencia en el rendimiento académico en estudiantes de educación básica secundaria

Fabián Alexiz Zapata Arce^{}, Carlos Alberto Campo Ortiz^{**} y
Giovanny Alberto Santiago Vitoria^{***}*

Resumen

Muchos estudiantes destinan su tiempo libre a actividades poco productivas, influenciadas por agentes socializantes y uso tecnológico excesivo. Esta investigación tiene como objetivo determinar la incidencia de la recreación y el tiempo libre en el rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica Secundaria en Barranquilla, Colombia, desde la perspectiva de docentes de educación física. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño no experimental. Los resultados evidencian una correlación importante entre recreación y tiempo libre como elementos vinculados al desempeño escolar. Su aprovechamiento adecuado contribuye al fortalecimiento físico y cognitivo mediante prácticas recreativas frecuentes. Docentes de educación física coinciden en que esta relación influye positivamente en el progreso académico de los alumnos en instituciones de Barranquilla, destacando el valor formativo de espacios no estructurados en contextos escolares. Se concluye que la recreación y el tiempo libre bien gestionados pueden convertirse en estrategias clave para mejorar el rendimiento estudiantil.

Palabras clave: Recreación, tiempo libre, rendimiento académico, educación básica secundaria, educación física.

* Docente en la Universidad Autónoma del Caribe, Barranquilla, Colombia. Licenciado en Cultura Física, Recreación y Deporte (Universidad del Atlántico, Colombia). Magíster en Educación, mención: Gerencia Educativa (URBE, Venezuela). faza462@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0007-6528-156X>.

** Docente en la Universidad Autónoma del Caribe, Barranquilla, Colombia. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes (Universidad del Atlántico, Colombia). Maestrante en Educación (Universidad Autónoma del Caribe, Colombia). betolee811126@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0005-6104-1054>.

*** Docente en la Universidad Autónoma del Caribe, Barranquilla, Colombia. Licenciado en Cultura Física, Recreación y Deporte (Universidad del Atlántico, Colombia). Magíster en Educación (Universidad Autónoma del Caribe, Colombia). geo901030@hotmail.com.

Recreation and leisure time: Impact on academic performance in basic secondary education students

Abstract

Many students devote their leisure time to unproductive activities, influenced by socializing agents and excessive use of technology. This study aims to determine the impact of recreation and leisure time on academic performance among basic secondary education students in Barranquilla, Colombia, from the perspective of physical education teachers. The research followed a quantitative approach, with a descriptive scope and a non-experimental design. The findings reveal a significant correlation between recreation and leisure time as factors linked to school performance. Their proper use contributes to physical and cognitive development through frequent recreational practices. Physical education teachers agree that this relationship positively influences students' academic progress in Barranquilla's educational institutions, highlighting the formative value of unstructured spaces within school settings. It is concluded that recreation and well-managed leisure time can become key strategies for enhancing student achievement.

Keywords: Recreation, leisure time, academic performance, basic secondary education, physical education.

Introducción

La recreación y el tiempo libre constituyen una dimensión fundamental en la vida de los jóvenes estudiantes, quienes disponen de una considerable cantidad de horas fuera del ámbito escolar. Sin embargo, este tiempo puede ser de beneficio o presentar un inconveniente, ya que suele estar condicionado por agentes socializantes y el uso intensivo de tecnologías, así como por la participación en actividades poco productivas. Esta tendencia genera una problemática central, ya que la educación del tiempo libre se ve comprometida, afectando negativamente el desarrollo biopsicosocial de los adolescentes. El descuido en la práctica de actividades física-recreativas constructivas no solo limita su bienestar integral, sino que también pone en riesgo su rendimiento académico. De allí surge una preocupación legítima sobre el uso poco consciente y escasamente formativo del tiempo libre por parte de esta población (Prado, 2023; Sandoval, et al., 2022).

En el contexto de la educación básica secundaria, el tiempo libre representa una variable crítica en la dinámica del bienestar estudiantil. Sin embargo, su aprovechamiento suele verse limitado por prácticas que no favorecen la salud ni el desarrollo integral. En consecuencia, se vuelve imperativo que las instituciones educativas incorporen la recreación como componente estructural de sus propuestas formativas, reconociéndola como mediadora de procesos cognitivos, afectivos y sociales que inciden directamente en la calidad de vida de los adolescentes. Así, el tiempo y la recreación, como elementos bien planificados en el ámbito educativo, pueden ser aprovechados por los estudiantes para mejorar su práctica escolar, contribuyendo a la superación de la problemática relacionada con el rendimiento educativo (Miranda y Yepes, 2023; Prado, 2023).

Al respecto, Restrepo (2023), plantea que el aprovechamiento del tiempo libre en contextos escolares debe articularse con la recreación, el deporte, la educación física y el fomento de diversas culturas como pilares para la formación integral del alumno. Propone una estrategia pedagógica que transforma el tiempo libre en un espacio de aprendizaje significativo, integración social y desarrollo emocional. A través de actividades lúdico-recreativas y deportivas, se busca fortalecer las relaciones interpersonales, reducir conductas agresivas y promover valores. Se reconoce la diversidad cultural como fuente de expresión y pertenencia, donde el acompañamiento docente es clave para orientar estas prácticas hacia el bienestar físico, cognitivo y socio afectivo del educando. Además, la estrategia incorpora metodologías creativas y participativas que permiten a los jóvenes descubrir sus talentos, organizar su tiempo libre y vincularse activamente con su entorno escolar y comunitario.

Cabe destacar que, en las instituciones educativas de nivel básico secundario en la ciudad de Barranquilla, Colombia, se observa una situación preocupante, ya que las condiciones para la implementación de actividades recreativas no son las más adecuadas. Esta limitación repercute directamente en el uso poco provechoso del tiempo libre por parte del alumnado, lo que puede incidir negativamente en su continuidad escolar y en su rendimiento académico. A pesar de los esfuerzos de los docentes de educación física, como responsables de las actividades recreativas en estas instituciones educativas, persisten debilidades en la motivación, traduciéndose en poca participación, integración y bajo interés de los estudiantes por la recreación.

Dada la situación problemática expuesta, el objetivo de esta investigación es determinar la incidencia de la recreación y el tiempo libre en el rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica Secundaria en Barranquilla, Colombia, desde la perspectiva de docentes de educación física.

Fundamentación teórica

Entre los conceptos y aportes teóricos de diversos autores que sustentan la presente investigación se consideran la recreación, el tiempo libre y el rendimiento académico, con sus respectivos elementos característicos.

Recreación

Aguilar, et al (2022), exponen que la recreación puede entenderse como una estrategia pedagógica que articula el desarrollo cognitivo, afectivo y social del alumno mediante experiencias activas, creativas y participativas. Más allá de su dimensión lúdica, la recreación se configura como un espacio formativo que favorece la construcción de vínculos, la exploración del entorno y la expresión emocional, contribuyendo así a una educación más integral. En contextos escolares, su implementación no solo dinamiza el aprendizaje, sino que también potencia habilidades como la empatía, la resolución de conflictos y la autorregulación, elementos clave para el bienestar y la convivencia.

Candela y Benavides (2020), refieren que la recreación, entendida como componente esencial del quehacer educativo, favorece la expresión libre y espontánea del estudiante, al tiempo que potencia su interacción con el entorno. En su dimensión lúdica, se convierte en un recurso pedagógico que incide directamente en la formación integral, al facilitar procesos cognitivos, afectivos y sociales que enriquecen la experiencia escolar más allá de los contenidos curriculares. Para Acosta (2018), la recreación son todas aquellas actividades o eventos, en las cuales se busca diversión, relajación y entretenimiento, lo cual se da normalmente a través de la generación de espacios, donde el ser humano puede participar libremente de acuerdo con sus intereses y preferencias, es decir cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y diversión.

Dominios académicos de la recreación en función del rendimiento estudiantil

Bonilla (2023), manifiesta la importancia de la recreación como acción formadora que puede incidir sobre los resultados educativos obtenidos, especialmente en términos de rendimiento académico y equilibrio emocional, orientados a la motivación y potenciación de sus posibilidades de aprendizaje en contextos vulnerables. Todos estos aspectos deben estar enmarcados en el desarrollo de capacidades creativas y críticas afianzados en la buena utilización

del tiempo libre. A continuación, se describen algunos indicadores de los dominios académicos de la recreación.

Motivación

Según Bonilla (2023), la motivación es una fuerza interna que impulsa al sujeto a aprender, participar y transformar su entorno, especialmente cuando se canaliza a través de experiencias lúdicas y recreativas que conectan con su realidad emocional y social. No debe entenderse como un simple estímulo externo o recompensa, también es un proceso dinámico que emerge del vínculo entre el estudiante, el docente y el contexto. La recreación, en este marco, actúa como catalizador de la motivación, ya que permite que el aprendizaje se viva como experiencia significativa, afectiva y transformadora. Además, la motivación tiene un carácter emancipador, es la energía que permite al joven apropiarse del saber, sentirse capaz y construir sentido de pertenencia. La autora destaca que el rol docente es clave para activar la motivación, al diseñar propuestas que reconozcan la subjetividad del estudiante, su cultura y sus necesidades reales.

Creatividad

González, et al (2019), refieren que la creatividad es una capacidad humana dinámica esencial para la generación de ideas novedosas y auténticas, soluciones o productos originales y valiosos, influida por factores cognitivos, emocionales y contextuales. Su expresión varía a lo largo del ciclo vital, manifestándose de manera diferente en niños, adolescentes y adultos, lo que hace fundamental comprender su evolución para estimularla adecuadamente. La creatividad está mediada por el entorno educativo, social y emocional, y su desarrollo requiere condiciones que favorezcan la exploración, la resolución de problemas y su integración con actividades recreativas y juegos simbólicos.

Espontaneidad

En opinión de Reyes, et al (2021), la espontaneidad se destaca como un elemento clave dentro de la recreación, actuando como un factor integrador que potencia su esencia y significado, ya que permite que las personas se expresen libremente, sin imposiciones externas, favoreciendo el disfrute, la creatividad y la apropiación del tiempo libre como espacio de autonomía. Permite al ser humano explorar, reconocer y reivindicar las diversas dimensiones del

ocio y el tiempo libre como un espacio autónomo y dinámico, para la realización de actividades complementarias fundamentales para el bienestar individual y colectivo, generando experiencias significativas que enriquecen su vida cotidiana.

Liderazgo

Spoelstra (2020), señala que el liderazgo como un proceso durante el cual una persona influye en un grupo para alcanzar una meta común. Desde su enfoque destaca que las concepciones modernas de su término aún están influenciadas por la figura del líder carismático en el cual se exploran temas como autoridad, autenticidad, lenguaje y seguimiento desafiando la distinción tradicional entre liderazgo y gestión. En este sentido, se puede decir que el liderazgo desempeña un papel fundamental en la persistencia cultural de la recreación, donde la figura de un líder recreativo carismático y efectivo logra inspirar a los participantes hacia un cambio positivo en su actitud y motivación para sus seguidores.

Cooperación

Flores, et al (2024), expresan que, en el ámbito social y educativo, la cooperación es una habilidad social fundamental que implica la capacidad de interactuar con otros para alcanzar objetivos comunes, basada en la comunicación, la empatía, el respeto mutuo y la corresponsabilidad. Señalan que la cooperación no es solo una estrategia funcional, sino una actitud que se construye en la interacción lúdica, en la recreación, donde cada participante aporta desde sus posibilidades, reconoce al otro como legítimo colaborador y aprende a negociar, compartir y resolver conflictos. Las actividades recreativas, al eliminar la competencia como eje central, promueven relaciones solidarias, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la autoestima.

Tiempo libre

Para Supelano-Cuervo (2023), el tiempo libre es un espacio subjetivo y valorativo que trasciende la mera ausencia de obligaciones, permitiendo a los individuos desarrollar dimensiones personales, sociales y culturales según el uso que le otorguen; este concepto se vincula estrechamente con el bienestar, la creatividad y la construcción de identidad, y su aprovechamiento depende

tanto del juicio individual como del contexto socioeducativo en el que se inscribe, lo que lo convierte en un componente clave para el desarrollo integral de los jóvenes.

Según Prado (2023), el tiempo libre se entiende como un espacio autónomo y no obligatorio, en el que los adolescentes pueden participar de manera individual o colectiva en actividades recreativas que les proporcionan disfrute, estimulan el cuerpo y la mente, y promueven prácticas saludables. Este tipo de ocupación voluntaria contribuye al desarrollo integral del joven, al fortalecer sus dimensiones físicas, sociales y emocionales en contextos no escolares.

Uso del tiempo libre como espacio de aprendizaje

Con relación a esta temática, se establecen criterios sobre aspectos que forman parte de la utilización del tiempo libre en el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes de educación básica secundaria. Felizzola (2021), determina la relación del uso de tiempo libre en diferentes criterios, que se describen a continuación.

Influencia en el rendimiento escolar

Evalúa cómo el uso del tiempo libre influye en el desempeño académico, ya sea fomentando la concentración y el aprendizaje o generando distracciones que afectan los resultados escolares.

Articulación entre el hogar y la escuela

Analiza la coherencia entre las prácticas familiares y escolares en torno al tiempo libre, y cómo esta relación favorece o limita el desarrollo integral del estudiante. En ocasiones, se evidencia la falta de orientación por parte de padres y madres de familias, con poco interés por desarrollar actividades relacionadas con el aprovechamiento del tiempo libre, especialmente las recreativas, situación que agudiza la problemática por el bajo interés de los estudiantes por alcanzar las metas y objetivos de su formación académica.

Potenciación de la recreación

Considera el tiempo libre como oportunidad para realizar actividades

recreativas que promuevan bienestar, creatividad y aprendizajes significativos.

Promoción de actividades formativas e intelectuales

Explora cómo el tiempo libre puede estimular habilidades cognitivas, expresivas y reflexivas fuera del aula, complementando la formación académica.

Contribución al crecimiento académico y la socialización

Valora el papel del tiempo libre en el fortalecimiento de vínculos sociales, el trabajo colaborativo y el desarrollo de competencias que impactan positivamente en el ámbito escolar.

Adecuada utilización del tiempo libre

La adecuada utilización del tiempo libre mejora la calidad de vida, promueve una vida activa y fortalece la salud mental, al permitir que los alumnos se desconecten de las presiones cotidianas, se vinculen con actividades significativas y desarrollen bienestar emocional. A continuación, se desarrollan estos aspectos:

En la calidad de vida

El tiempo libre y la recreación, cuando se gestionan adecuadamente en contextos educativos, contribuyen al desarrollo integral del estudiante. Estas actividades permiten canalizar energías, fortalecer vínculos sociales y generar bienestar físico y emocional, lo que impacta directamente en la percepción de calidad de vida. Al relacionar la calidad de vida con el tiempo libre, se pone de manifiesto el grado cómo se satisfacen las demandas que no se pueden cuantificar. Esto se puede hacer desde diferentes puntos de vista: económicos, sociales, fisiológicos (salud física), psicológicos (salud mental, sensación de bienestar o de estrés), sociológicos (familiares, ejercicio físico y la recreación) (Noda Rabelo, et al. 2024; Acosta, 2018).

Para una vida activa

El tiempo libre bien utilizado permite desarrollar una vida activa al

involucrar al educando en dinámicas que estimulan tanto el cuerpo como la mente. La vida activa no se limita al ejercicio físico, sino que incluye la participación en actividades culturales, artísticas y sociales que promueven el movimiento, la expresión y la interacción. Según el autor, cuando el adolescente tiene autonomía para decidir cómo emplear su tiempo libre, se fortalece su sentido de pertenencia, se consolidan hábitos saludables y se reduce el sedentarismo, lo que impacta positivamente en su desarrollo biopsicosocial (Prado, 2023).

Para la salud mental

El tiempo libre se considera como un espacio protector para la salud mental en los adolescentes. Las actividades recreativas permiten al joven desconectarse de presiones académicas o familiares, explorar su identidad y fortalecer su autoestima. El entretenimiento, cuando es significativo y voluntario, actúa como regulador emocional, reduce el estrés y favorece la resiliencia. Además, el tiempo libre compartido con pares fortalece los vínculos afectivos y la sensación de pertenencia, factores clave para la estabilidad emocional en la transición hacia la adultez (Albertos, et al., 2020).

Rendimiento académico

Jiménez, et al (2024), definen el rendimiento académico como un constructo multifactorial que refleja el nivel de logro educativo alcanzado por los estudiantes, influido por variables personales, sociales, económicas y de salud, y medido comúnmente a través de indicadores objetivos como las calificaciones escolares; su medición puede realizarse por competencias experimentadas y puntajes objetivos, pero también el propio educando puede hacerlo con la percepción subjetiva de cómo avanza en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El rendimiento académico no se limita a una dimensión cognitiva, sino que se entiende como el resultado de una interacción compleja entre el contexto del estudiante y sus capacidades individuales. Esta perspectiva reconoce que el éxito escolar no depende exclusivamente del esfuerzo o la inteligencia, sino también de condiciones estructurales que pueden facilitar o dificultar el aprendizaje.

Para Ríos, et al (2020), el rendimiento académico se define como el grado de conocimientos, habilidades y competencias que un estudiante demuestra en función de los objetivos educativos de la institución, siendo eva-

luado a través de indicadores cuantitativos como las calificaciones y cualitativos como la participación, el compromiso y la evolución personal. Este concepto no se limita a los resultados numéricos, sino que implica una valoración integral del proceso formativo, donde influyen factores individuales (como la motivación, el estilo de aprendizaje y la salud emocional), familiares (como el apoyo afectivo y la estabilidad del entorno) y contextuales (como las condiciones socioeconómicas y la calidad institucional). El rendimiento académico, por tanto, se concibe como un reflejo dinámico del desarrollo del alumno en su interacción con el entorno educativo y familiar, y su análisis requiere considerar los logros visibles y los procesos subyacentes.

Factores que inciden en el rendimiento académico

El rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria es un tema de interés y preocupación tanto para investigadores como para docentes y familias, etapa donde este problema puede tener un impacto significativo en su desarrollo, influyendo en su trayectoria educativa a largo plazo.

Gallego (2023), explica que el rendimiento académico está influido por múltiples factores interrelacionados, entre los que destacan el estilo de enseñanza del docente, el nivel socioeconómico, los factores familiares y escolares, y las habilidades cognitivas del estudiante, los cuales están estrechamente ligados a la motivación y la retroalimentación, ya que un alumno motivado suele rendir más. Entre algunos factores que inciden en el rendimiento, la autora señala los siguientes:

Estilo de enseñanza del docente

El modo en que el docente estructura sus clases, se comunica con los estudiantes y adapta sus estrategias pedagógicas tiene un impacto directo en la motivación y el rendimiento académico. Un estilo de enseñanza participativo, que promueve la autonomía y el pensamiento crítico, se asocia positivamente con el desempeño en áreas como las matemáticas. En cambio, métodos rígidos o descontextualizados pueden generar desinterés y bajo rendimiento.

Nivel socioeconómico

El nivel socioeconómico continúa siendo uno de los principales predictores del rendimiento académico. Los estudiantes provenientes de contextos

vulnerables enfrentan barreras materiales y simbólicas que limitan su acceso a recursos educativos, apoyo familiar y condiciones adecuadas para el estudio. Esta brecha estructural se traduce en desigualdades persistentes en los logros escolares.

Factores familiares y escolares

El entorno familiar, en términos de apoyo emocional, estabilidad y expectativas educativas, influye significativamente en el rendimiento. Asimismo, las condiciones escolares, como el clima institucional, la infraestructura, la relación con los pares y el acompañamiento docente, conforman un ecosistema que puede potenciar o limitar el aprendizaje. La interacción entre ambos contextos es clave para comprender el desempeño académico de los educandos.

Habilidades cognitivas

Las capacidades cognitivas del estudiante, como la memoria, la atención, el razonamiento lógico y la comprensión lectora, son fundamentales para el aprendizaje. Sin embargo, advierte que estas habilidades no deben ser vistas como atributos fijos, sino como potencialidades que pueden desarrollarse mediante metodologías activas, retroalimentación adecuada y entornos estimulantes.

Metodología

La presente investigación se enmarcó en el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo, donde utiliza la recolección y el análisis de datos numéricos para establecer patrones y explicar fenómenos mediante procedimientos estadísticos, además de especificar sus propiedades y características en un contexto específico. Se aplicó un diseño no experimental (se realiza sin manipular deliberadamente variables y el fenómeno se observa en su ambiente natural), transversal (recolección de datos en un tiempo único), orientada a recolectar la información relacionada con las variables del estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018),

En la Tabla 1 se muestra la operacionalización de las variables de estudio, con sus dimensiones e indicadores.

Tabla 1. Operacionalización de las variables

Variable	Dimensión	Indicadores
Recreación	Dominios académicos de la recreación	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Creatividad - Espontaneidad - Liderazgo - Cooperación
	Uso del tiempo libre como espacio de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Influencia en el rendimiento escolar. - Articulación entre el hogar y la escuela. - Potenciación de la recreación. - Promoción de actividades formativas e intelectuales. - Contribución al crecimiento académico y la socialización
Tiempo Libre	Adecuada utilización del tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> - En la calidad de vida - Para una vida activa - Para la salud mental
	Factores que Inciden en el Rendimiento Académico	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de enseñanza del docente. - Nivel socioeconómico - Factores familiares y escolares - Habilidades cognitivas
Fuente: Elaborado por los autores (2025).		

La muestra de estudio estuvo conformada por docentes de Educación Física, Deporte y Recreación como se indica en la Tabla 2. Las instituciones educativas seleccionadas pertenecen a la ciudad de Barranquilla, departamento del Atlántico, Colombia.

Tabla 2. Conformación de la muestra

<i>Instituciones Educativas</i>	<i>Docentes de Educación Física, Deporte y Recreación</i>
IED Nueva Granada	4
IED Inmaculada Concepción	4
IED Evaristo Sourdís	3
Total	11

Fuente. Elaborado por los autores (2025).

Para medir las variables consideradas se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento se diseñó un cuestionario conformado por cincuenta y seis (56) ítems, con cinco alternativas de respuestas: Siempre (5), Casi Siempre (4), Algunas Veces (3), Casi Nunca (2) y Nunca (1). Este instrumento fue validado por juicio de expertos resultando apto para su implementación.

Los resultados obtenidos a través del cuestionario se organizaron en tablas. El procesamiento y análisis de los datos recolectados se realizó mediante el programa Microsoft Excel usando estadística descriptiva, a través de la media aritmética (MA) y la desviación estándar (DE). Para la interpretación de estos estadísticos, se elaboró un baremo correspondiente (Tablas 3 y 4).

Tabla 3. Baremo de interpretación para la media aritmética

Media Aritmética (MA)	Interpretación
1.00 a 1.80	Nada Importante
1.81 a 2.60	Poco Importante
2.61 a 3.40	Moderadamente Importante
3.41 a 4.20	Importante
4.21 a 5.00	Muy Importante

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

Tabla 4. Baremo de interpretación para la desviación estándar

Desviación Estándar (DE)	Interpretación
0,81 a 1,00	Muy Alta Confiabilidad
0,61 a 0,80	Alta Confiabilidad
0,41 a 0,60	Moderada Confiabilidad
0,21 a 0,40	Baja Confiabilidad
0,01 a 0,20	Muy Baja Confiabilidad

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

Resultados y discusión

Los resultados obtenidos para las variables de estudio y sus correspondientes dimensiones e indicadores, se presentan en las Tablas 5 al 8.

Tabla 5. Resultados de la variable recreación

Indicador	Dimensión: Dominios académicos de la recreación		
	MA	DE	Interpretación
Motivación	3,9714	0,92825	Importante Muy Alta Confiabilidad
Creatividad	4,4301	0,82675	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad
Espontaneidad	4,4857	0,71468	Muy Importante Alta Confiabilidad
Liderazgo	3,9174	1,00000	Importante Muy Alta Confiabilidad
Cooperación	4,3999	0,87984	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad
TOTAL	4,2409	0,86990	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

Con relación a la **Variable: Recreación** y la **Dimensión: Dominios Académicos de la Recreación** (Tabla 5), con los indicadores: Motivación, Creatividad, Espontaneidad, Liderazgo y Cooperación, se obtuvo una MA total de 4,2409, esto refleja que los docentes de educación física, deporte y recreación, que conformaron la muestra, valoraron la misma como Muy Importante de acuerdo al baremo de interpretación. Del mismo modo, la DE obtuvo un total de 0,8699, indicando una Muy Alta Confiabilidad. Lo expresado se explica por el hecho que los profesores entrevistados consideran los dominios académicos de la recreación de gran relevancia en el aprendizaje de los educandos al tomar en cuenta su tiempo libre, para desarrollar actividades deportivas y recreativas como complemento de sus áreas académicas, conllevándolos a mejorar su desempeño escolar.

Los resultados obtenidos para la dimensión Dominios Académicos de la Recreación en términos de progreso estudiantil, se corresponden con los fundamentos teóricos expresados por Flores, et al (2024), Bonilla (2023), Sandoval et al. (2022), Reyes, et al (2021), Spoelstra (2020) y González, et al (2019), al destacar la recreación como una acción formadora que incide positivamente en el rendimiento académico, el equilibrio emocional y el desarrollo integral de los estudiantes. La motivación se potencia cuando el docente reconoce la subjetividad del alumno. La creatividad, por su parte, se manifiesta como una capacidad dinámica influida por el entorno y estimulada a través de actividades recreativas lúdicas. La espontaneidad permite la expresión libre y la apropiación del tiempo libre como espacio autónomo de recreación. El liderazgo creativo inspira actitudes positivas y fortalece la cohesión grupal. Finalmente, la cooperación emerge como una actitud construida en la interacción recreativa, promoviendo relaciones solidarias y el sentido de pertenencia. Todos estos dominios se articulan en las buenas prácticas recreativas como estrategias educativas transformadoras.

Tabla 6. Resultados de la variable tiempo libre

Indicador	Dimensión: Uso del tiempo libre como espacio de aprendizaje		
	MA	DE	Interpretación
Influencia en el rendimiento escolar	4,6317	0,67252	Muy Importante Alta Confiabilidad
Articulación entre el hogar y la escuela	4,2793	1,0000	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad

Tabla 6 (Continuación)

Potenciación de la recreación	4,3825	0,75977	Muy Importante Alta Confiabilidad
Promoción de actividades formativas e intelectuales	4,3619	0,86080	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad
Contribución al crecimiento académico y la socialización	4,3419	0,83080	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad
TOTAL	4, 3995	0,82478	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

En lo que respecta a la **Variable: Tiempo libre y la Dimensión: Uso del tiempo libre como espacio de aprendizaje**, con sus respectivos indicadores (Tabla 6), se pudo comprobar que los participantes de esta investigación la valoran como Muy Importante de acuerdo al baremo, ubicándola en una MA total de 4,3995. Igualmente señalan para esta dimensión una DE total de 0,82478, indicando una Muy Alta Confiabilidad en las respuestas dadas por los profesores. Lo manifestado se contextualiza por ser ellos los responsables de orientar en sus alumnos la importancia del uso del tiempo libre, como un espacio y una oportunidad para su desarrollo formativo y fortalecimiento de sus aprendizajes, que se traducen en una mejora del rendimiento académico.

Los resultados obtenidos para la dimensión antes descrita, se alinean con lo expuesto por Felizzola (2021), quien plantea que el uso del tiempo libre constituye un espacio formativo clave para el rendimiento académico y el desarrollo personal de los educandos, abordando esta relación desde cinco criterios fundamentales. Primero, destaca su influencia directa en el desempeño escolar, al favorecer la concentración y el aprendizaje o, generar distracciones. Segundo, subraya la importancia de la articulación entre el hogar y la escuela, señalando que la falta de orientación familiar limita el aprovechamiento del tiempo libre y afecta la motivación. Tercero, propone la recreación como una vía para promover el bienestar, la creatividad y el aprendizaje significativo. Cuarto, resalta el valor de las actividades formativas e intelectuales fuera del aula como complemento a la educación formal. Finalmente, reconoce que el tiempo libre bien gestionado fortalece la socialización, el trabajo colaborativo y el desarrollo de competencias clave para la vida escolar.

Tabla 7. Resultados de la variable tiempo libre

<i>Indicador</i>	<i>Dimensión: Adecuada utilización del tiempo libre</i>		
	<i>MA</i>	<i>DE</i>	<i>Interpretación</i>
En la calidad de vida	4,4619	0,83265	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad
Para una vida activa	4,5381	0,76489	Muy Importante Alta Confiabilidad
Para la salud mental	4,3095	0,94316	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad
TOTAL	4,4365	0,84690	Muy Importante Muy Alta Confiabilidad

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

Para el caso de la **Variable: Tiempo libre y Dimensión: Adecuada utilización del tiempo libre**, con sus indicadores respectivos (Tabla 7), se determinó que los docentes de educación física valoran esta dimensión como Muy Importante, ubicando su MA total en 4,4365, según el baremo de interpretación. Además, se determina para esta dimensión una DE total de 0,84690, indicando Muy Alta Confiabilidad en las respuestas dadas por los participantes. Lo manifestado se corresponde por ser ellos, los encargados de dar a conocer a sus alumnos y docentes de las demás áreas académicas, la importancia de valorar la adecuada utilización del tiempo libre, asociado con actividades recreativas de tipo deportivo, cultural, artístico o musical, entre otras, contribuyendo a un mejor desempeño en su rendimiento educativo.

Los resultados emitidos para la dimensión descrita, se confrontan con los aportes teóricos de Noda Rabelo, et al (2024), Prado (2023), Supelano-Cuervo, (2023), Albertos et al. (2020) y Acosta (2018), quienes destacan que la adecuada utilización del tiempo libre constituye un factor clave para mejorar la calidad de vida, fomentar una vida activa y fortalecer la salud mental en los adolescentes. En términos de calidad de vida, el tiempo libre gestionado desde contextos educativos permite canalizar energías, fortalecer vínculos sociales y generar bienestar físico y emocional. En cuanto a la vida activa, se resalta que la integración en actividades culturales, artísticas y sociales estimula el cuerpo y la mente, consolidando hábitos saludables y reduciendo el sedentarismo. Asimismo, se reconoce el tiempo libre como un espacio protector para la salud

mental, donde las actividades recreativas significativas y compartidas favorecen la desconexión de presiones, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de vínculos afectivos que promueven la resiliencia y la estabilidad emocional, conllevando a una mejora del rendimiento académico.

Tabla 8. Resultados de la variable rendimiento académico

<i>Indicador</i>	<i>Dimensión: Factores que inciden en el rendimiento académico</i>		
	<i>MA</i>	<i>DE</i>	<i>Interpretación</i>
Estilo de enseñanza del docente	4,6317	0,67252	Muy Importante Alta Confiability
Nivel socioeconómico	4,2793	1,00000	Muy Importante Muy Alta Confiability
<u>Factores familiares y escolares</u>	4,3825	0,75977	Muy Importante Alta Confiability
Habilidades cognitivas	4,3619	0,86080	Muy Importante Muy Alta Confiability
TOTAL	4,4139	0,82661	Muy Importante Muy Alta Confiability

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

Respecto a la **Variable: Rendimiento académico y la Dimensión: Factores que inciden en el rendimiento académico**, con sus indicadores correspondientes (Tabla 8), se determinó que los docentes encuestados valoran esta dimensión como relevante, ubicándola en una MA total de 4,4139, catalogada como Muy Importante en el baremo de interpretación. Igualmente se determinó una DE total de 0,82661, lo que refleja Muy Alta Confiability en las respuestas dadas por los educadores. Lo mostrado permite señalar que los docentes de educación física consideran los indicadores de esta dimensión como aspectos esenciales a considerar por todos los profesores de las diferentes áreas académicas ya que influyen de manera significativa en el rendimiento académico de sus alumnos.

Los resultados obtenidos para la variable y dimensión descrita anteriormente se confrontan con los aportes teóricos de Gallego (2023), quien sostiene que el rendimiento académico en secundaria depende de múltiples factores interrelacionados. Entre ellos, resalta el estilo de enseñanza del docente, destacando que enfoques participativos favorecen la motivación y el desempeño, mientras que métodos rígidos pueden generar desinterés. El nivel socioeconómico es otro factor determinante, ya que las condiciones de vulnerabilidad limitan el acceso a recursos y profundizan las desigualdades. Asimismo, los factores familiares y escolares influyen significativamente: el apoyo emocional, la estabilidad en el hogar y el acompañamiento docente configuran un entorno que puede potenciar o restringir el aprendizaje. También, las habilidades cognitivas, como la memoria, la atención y el razonamiento lógico, son fundamentales, pero deben entenderse como potencialidades que pueden desarrollarse mediante metodologías activas, retroalimentación constante y entornos estimulantes.

Conclusiones

Los docentes de educación física de las instituciones educativas de Barranquilla, departamento del Atlántico, Colombia, participantes de la investigación, valoran como muy importante las tres variables de estudio. Primero, la recreación y sus dominios académicos, motivación, creatividad, espontaneidad, liderazgo y cooperación, son considerados elementos clave en el aprendizaje de los estudiantes. La recreación permite integrar actividades deportivas y lúdicas que complementan las áreas académicas, favoreciendo el desarrollo de competencias socioemocionales y cognitivas. Esta valoración indica que la recreación dinamiza el proceso educativo y potencia el rendimiento académico al generar ambientes participativos, estimulantes y significativos.

Segundo, el tiempo libre es percibido por los docentes como una dimensión pedagógica de gran importancia, tanto en su uso como espacio de aprendizaje como en su adecuada gestión. Orientar a los alumnos en el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades recreativas, culturales, artísticas, o reflexivas contribuye al fortalecimiento de sus aprendizajes y al desarrollo personal. La alta valoración otorgada por los participantes refleja que el tiempo libre, cuando se vincula intencionalmente con procesos educativos, se convierte en un recurso estratégico para mejorar el desempeño académico y promover una formación integral.

Finalmente, se reconoce que el rendimiento académico está influido por múltiples factores que deben ser considerados por todas las áreas educativas. Entre ellos destacan el estilo de enseñanza, el entorno familiar y escolar,

y las habilidades cognitivas, los cuales se articulan con la motivación y la retroalimentación como elementos dinamizadores del aprendizaje. Esta perspectiva reafirma que el rendimiento no depende exclusivamente de contenidos curriculares, sino de condiciones contextuales y metodológicas que pueden ser fortalecidas mediante prácticas recreativas y un uso formativo del tiempo libre.

Se recomienda que las instituciones educativas fortalezcan el diseño de estrategias que integren la recreación y el uso pedagógico del tiempo libre como componentes esenciales del proceso formativo. Es importante capacitar a los docentes en enfoques que vinculen lo recreativo con lo académico, promoviendo actividades que estimulen la motivación, la creatividad y el trabajo colaborativo. Además, se recomienda fomentar la articulación entre áreas académicas para aprovechar el tiempo libre como recurso transversal que contribuya al desarrollo integral y al mejoramiento del rendimiento escolar.

Referencias bibliográficas

- Albertos, Aranzazu; Osorio, Alfonso y Beltramo, Carlos (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. **Educación y Educadores**, 23(2), 201-220. <https://doi.org/10.5294/edu-2020.23.2.3>.
- Acosta, Luis (2018). **La recreación: Una estrategia para el aprendizaje**. Editorial Kinesis. Versión digital. Kinesis.com.co.
- Aguilar, Gina; Julio, Natalia; Rivera, Katherine y Santillán, Silvia (2022). *La recreación escolar para el desarrollo cognitivo en los estudiantes de educación básica*. **Ciencia y Deporte**, 7(3), 15-29. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000300015.
- Bonilla, Valentina (2023). **La recreación como motivación y medio para el aprendizaje en contextos vulnerables**. Carrera: Maestra en Educación Primaria. Institutos Normales "María Stagnero de Munar y Joaquín R. Sánchez". Montevideo, Uruguay..<http://repositorio.cfe.edu.uy/123456789/2836>.
- Candela, Yesenia y Benavides, Jeovanny (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. **Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales, ReHuSo**, 5(3), 90-98. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.3194>.

- Felizzola, Yeiner (2021). **El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional.** Especialización en Docencia Universitaria. Unidad Académica de Ciencias de la Educación – UACE. Universidad Piloto de Colombia. <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11343>.
- Flores, Ivan; Verduga, Henry; Gallo, Kerly; Gallo, Glenda y Gallo, José (2024). El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales: Una revisión bibliográfica. **MENTOR. Revista de Investigación Educativa y Deportiva**, 3(7), 166-186. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6723>.
- González, Karen; Arias, Cristian y López, Verónica. (2019). Una revisión teórica de la creatividad en función de la edad. **Papeles del Psicólogo**, 40(2), 125-132. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2901.pdf>.
- Gallego, María (2023). **Los factores que influyen en el rendimiento académico.** Editorial Global. Universidad CEU San Pablo.
- Hernández-Sampieri, Roberto y Mendoza, Christian (2018). **Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.** McGraw Hill Interamericana, S.A. México.
- Jiménez, Raúl; Dalmau, Josep; Gargallo, Ester y Arriscado, Daniel (2024). Factores asociados al rendimiento académico de los adolescentes de La Rioja (España): hábitos de vida, indicadores de salud y factores sociodemográficos. **Nutrición Hospitalaria**, 41(1), 19-27. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04599>.
- Miranda, Sorangela y Yepes, Diana (2023). La lúdica y la recreación, repercusión en el rendimiento académico de los estudiantes con discapacidad. **Revista Digital: Actividad Física y Deporte**, 9(2), e2136. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9046952>.
- Noda Rabelo, Yardley; Cuesta Martínez, Luis; Pérez Sánchez, Aldo; Bolufé Fernández, Zaire y Díaz Leal, Yaimara. (2024). El tiempo libre y la recreación, en el contexto de las Escuelas de Iniciación Deportiva. **Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física**, 19(2), e1674, 1-17. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v19n2/1996-2452-rpp-19-02-e1674.pdf>.
- Prado, Ronny (2023). Actividades recreativas y uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. **GADE: Revista Científica**, 3(1), 118-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878520>.

- Restrepo, Santiago (2023). **Aprovechamiento del tiempo libre, recreación o el deporte, la práctica de la educación física, el fomento de diversas culturas.** Proyecto. Institución Educativa Julio C. Hernández. <https://escuelaspe.edu.co/wp-content/uploads/2023/03/PROYECTO-DE-TIEMPO-LIBRE-2023.pdf>.
- Reyes, Alixon; Altuve, Eloy y Arandia, Gregorio (2021). Investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela. Tendencias subyacentes. **Revista Ciencias de la Actividad Física UCM**, 22(2), 1-21. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/705>.
- Ríos, Rony; Guzmán, Claudia; Pérez, Vivian y Valdez, Haylyn (2020). Rendimiento académico y su relación con la funcionalidad familiar en estudiantes de Medicina. **Ciencias Sociales y Humanidades**, 7(2), 7-15. <https://revistas.usac.edu.gt/index.php/csh/article/view/962/852>.
- Sandoval, María; Pérez, Aldo; Tapia, Juan y Carrasco, Orlando (2022). *Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes.* **Revista PODIUM**, 17(2), 541-552. Universidad de Pinar del Río. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-541.pdf>.
- Spoelstra, Sverre (2020). The truths and falsehoods of post-truth leaders. **Journal Leadership**, 16(6), 757-764. <https://doi.org/10.1177/1742715020937886>.
- Supelano-Cuervo, David (2023). Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes. **Revista Pensamiento y Acción**, (35), 1-18. <https://doi.org/10.19053/01201190.n35.2023.15864>.