**Actividad física recreativa para la mejora de la calidad de vida de las personas del club Espoch inclusiva**

**Activity recreational physics for the improvement of the quality of people's of the club life inclusive Espoch**

MSc. Danilo Ortiz Fernández , Entrenador de equipos de baloncesto en sillas de ruedas Prof. Asistente, de Educación Física, en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Riobamba, Ecuador e-mail: [daniloortizfdz@gmail.com](mailto:daniloortizfdz@gmail.com)1,

MSc Pablo Luis Loma Badillo Prof. Asistente, de Educación Física, en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Riobamba, Ecuador e-mail: plomas@espoch.edu.ec 2

MSc. Jaime Patricio Chávez Hernández, Prof. Asistente, de Educación Física, en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Riobamba, Ecuador e-mail: jaimepatricio33@hotmail.com3

MSc. Odette Martínez Batista, Oncóloga Clínica en el Hospital del Iess Riobamba, Ecuador e-mail: odettemartinez@gmail.com4

**RESUMEN**

En la investigación se realiza un estudio y evaluación de la calidad de vida de las personas con discapacidad del club Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva mediante la práctica de la actividad Física y la Recreación, tiene como objetivo: Elaboración, aplicación de un programa de actividad física recreativa que permita dar respuesta a las insuficiencias relacionadas con la práctica de actividades física en el tiempo libre de las personas con discapacidad del club Espoch inclusiva. Se utilizaran diferentes métodos encuestas, entrevista, observación, análisis- síntesis, así como mediciones antropométricas, la capacidad pulmonar y la frecuencia cardiaca, que permitieron diseñar las actividades para responder a la problemática.

Los resultados obtenidos con la aplicación del programa de actividades físicas recreativas, al comparar el momento inicial con el final van a permitir establecer si hay variación en los valores de los exámenes y pruebas analizadas con la aplicación de las actividades físicas recreativas, así mismo se contribuirá a la mejora de los niveles de satisfacción de estudiantes y trabajadores al uso adecuado del tiempo libre y una mejor calidad de vida.

Palabras claves: actividades físicas recreativas, tiempo libre, discapacidad y calidad de vida

**SUMMARY**

In the investigations he/she carries out a study and evaluation of the quality of people's life with discapacidad of the club Polytechnic Superior School of inclusive Chimborazo by means of the practice of the Physical activity and the Recreation, he/she has as objective: Elaboration, application of a program of recreational physical activity that allows to give answer to the inadequacies related with the physical practice of activities in the time free of people with discapacidad of the club inclusive Espoch. Different methods surveys were used, he/she interviews, observation, analysis - synthesis, as well as mensurations anthropometrics, the lung capacity and the heart frequency that allowed to design the activities to respond to the problem.

The results obtained with the application of the program of recreational physical activities, when comparing the initial moment with the end will allow to settle down if there is variation in the values of the exams and tests analyzed with the application of the recreational physical activities, likewise it will be contributed the improvement of the levels of students' satisfaction and workers to the appropriate use of the free time and a better quality of life

**Key words:** recreational physical activities, free time, discapacidad and quality of life

Dentro de la diversidad de población con discapacidad se encuentran los discapacitados físico- motores los cuales asisten a instituciones escolares donde reciben clases con programas, con el marcado interés de integrar estas personas a las prácticas físicas saludables en el tiempo libre.se estudian de la calidad de vida de las personas con discapacidad del club Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva mediante la práctica de la actividad Física y la Recreación, tiene como objetivo:

Elaboración, aplicación de un programa de actividad física recreativa que permita dar respuesta a las insuficiencias relacionadas con la práctica de actividades física en el tiempo libre de las personas con discapacidad del Club Espoch inclusiva.

1. **INTRODUCCIÓN**

La propuesta de un programa de actividades físicas recreativas con un enfoque educativo, es de vital importancia para el mejoramiento de la salud física, mental y social, lo cual se sustentan en los beneficios que aportan las actividades recreativas cuando se fundamentan en la educación en y para el tiempo libre de las personas.

En este sentido propiciar el desarrollo físico-motor, crear habilidades y capacidades que permitan a través de métodos, procedimientos y medios no solo dar respuesta a las necesidades personales en cuanto a la práctica sistemática de actividad física recreativa sino también prepararlas en su tiempo libre para (planificar y ejecutar su propio programa de actividad), su autodesarrollo, de manera responsable.

En el Club Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva la realización de actividades físicas recreativas debe conformarse como un medio de participación en el tiempo libre, a partir de un programa que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de las personas discapacitadas. No obstante, presentan limitaciones en su organización, ejecución y control, al ser actividades direccionadas sin tener en cuenta los gustos, preferencias y el autodesarrollo personal y social de los practicantes.

**Problema científico**: cómo contribuir a mejorar la calidad de vida de los discapacitados físico motores que practican actividad física en el club Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva.

**Objetivo general:** Elaborar un programa de actividades física recreativas con un enfoque educativo para mejorar la calidad de vida de las personas discapacitadas que practican actividad física en el Club Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva

**La recreación**

El proceso de la recreación se ubica, en la actualidad, como un verdadero fenómeno social, capaz de movilizar a diferentes sujetos de edades diversas así como personas con discapacidad a la realización de actividades físicas recreativas con un sentido de satisfacción, goce y placer.

Al respecto, Pérez (2003), cita un concepto de recreación elaborado en una convención en Argentina en 1967, que refiere lo siguiente:

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, […]. (p.4). Se coincide con el autor por la vigencia que aún tiene esta definición.

Pérez (2003) luego de realizar un análisis de la recreación como concepto, plantea que “[…] no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva […] está ligada, por tanto, con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general” (p. 5)

Se está de acuerdo con las valoraciones de este autor; sobre todo; con los elementos tales como: educación y autoeducación, relevantes en el contexto de la investigación.

A**ctividades físicas recreativas en el tiempo libre**

De acuerdo con Ortiz. F. (2010), es un: Conjunto de actividades físicas y deportivas con fines recreativos que toman como soporte material el medio ambiente natural, social y construido, el tiempo libre de las personas como marco temporal para satisfacer sus necesidades físicas, sociales y de autodesarrollo (p. 38).

Vega, (2013), después de realizar una revisión teórica de lo aportado por diferentes autores sobre el termino actividad física recreativa, refiere que es: “…a aquella, que posibilita la, ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades (…) dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre…” (p.4).

Los autores hace referencia a tres necesidades las cuales deben ser satisfechas por este tipo de actividad con las cuales se concuerda y en especial con el autodesarrollo y las de tipos educativo, esenciales para la calidad de vida de las personas con discapacidad, lo cual tiene relación con el tema objeto de investigación.

Así mismo, se reconoce el medioambiente como el soporte material de las actividades físicas recreativas y al tiempo libre como soporte temporal lo cual es esencial para considerar que las mismas están en función recreativa.

El enfoque educativos de las actividades físicas ha sido estudiado por diferentes autores entre los que se encuentran Pérez 2003; Waichman 2009Peña 2013; Mateo 2012; Arráez y Montes 2014 ; Lema 2015; y Ortiz, Fernández, Y. 2017) quienes de manera general coinciden en que La acción educativa en el tiempo libre debe ser construida de forma responsable por las personas y las instituciones encargadas de satisfacer las necesidades recreativas de la población, con una visión “…centrada en los objetivos, en las metas que pretenden lograrse a través de las acciones (…)” al decir de (Waichman, 2009. p. 35)

Por otra parte y desde la importancia de la educación en el tiempo libre de las personas, se coincide con Mateo (2012) que refiere. “…desde la perspectiva educativa, las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación en, y para el tiempo libre…” (p.26)

En esta misma línea, Arráez y Montes (2014), después de realizar una revisión teórica en relación con el tiempo libre centrado en la acción educativa elaboran las ideas siguientes:

Puede ser tiempo de formación, aprendizaje, crecimiento personal y, sobre todo, de socialización; por consiguiente, los individuos deben ser educados con relación a este aspecto, es por ello que los centros educativos en todos los niveles desde la enseñanza primaria hasta la universitaria, se convierten en los escenarios ideales de formación del ser humano. (p. 5)

De ahí la importancia que desde la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo trabajar para la mejorar la calidad de vida y el autodesarrollo personal y social de las personas con discapacidad físico motora.

Ortiz, F. Y. (2017). Después de realizar una sistematización teórica de las definiciones sobre Recreación Física, y apoyado en el procesamiento estadístico de las variables encontradas en las diferentes definiciones en Cuba y a nivel internacional define la misma desde un enfoque educativo, como el:

…el proceso transformador de las actividades físicas recreativas, lúdicas y deportivas o no, con carácter educativo en y del (o para) el tiempo libre en lo social, ambiental y corporal. Ello, sobre la base del ejercicio de la libertad, la satisfacción de necesidades y el autodesarrollo, en diversos soportes materiales… (p.30).

Definición que se asume al contener la misma los elementos necesarios para para dar respuesta a la problemática planteada y alcanzar el objetivo propuesto.

Ortiz, Y. (2011), realizo una sistematización teórica referente a criterios para determinar las actividades físicas recreativas en el tiempo libre aportados por diferentes autores, lo cual le posibilito determinar cuatro criterios a tener en cuenta cuando las misma tienen que responder a un enfoque educativo, las cuales se asumen ya que son una guía para la realización de la propuesta.

* ¿Es motivante? Lo que es una manifestación de que estas actividades responden a los intereses y motivos de los participantes y se manifiesta en:

Participación activa, consciente y con manifestaciones de satisfacción por la misma.

Propuesta de variantes o de nuevas actividades relativas a las realizadas (creación y autonomía).

* ¿Está en correspondencia con los objetivos planteados? Es decir las acciones a desarrollar o los conocimientos que se pondrán a su disposición traerán como consecuencia los cambios educativos esperados.
* ¿Existe una relación positiva entre la actuación individual y motivada con los intereses educativos de la actividad? Este aspecto es de suma importancia, el potencial educativo de las actividades recreativas se basa en la concordancia motivación – educación, lo que es en realidad un efecto combinado de los dos primeros puntos.
* ¿Existe concordancia entre el sujeto, sus características físicas, el medio y sus condiciones cambiantes? Lo que se manifiesta en:

Es la relación que debe existir entre las actividades que se desarrollan (exigencias físicas y condiciones individuales) y las condiciones en que se efectúan (condiciones materiales, higiénicas, ambientales – calor, frío, lluvia, humedad, sol) y que marcarán el resultado y la razón de unidad ser humano – medio- actividad física recreativa (Ortiz, Fernández. Y. 2011 p. 4).

La propuesta de las actividades físicas recreativas con un enfoque educativo se sustenta en estudios e investigaciones que demuestran los beneficios que desde el punto de vista social, corporal, mental entre otros tienen para las personas que practican estas actividades en el tiempo libre

De acuerdo con Mateo, (2014), entre los beneficios que para las personas tiene la práctica sistemática de actividades física recreativas están:

* En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:
* **En la salud**
* Mejora la calidad de vida.
* Crea hábitos de vida saludables.
* Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
* Reduce los costos de salud.
* **En lo físico**
* Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
* Aumenta de la capacidad de trabajo.
* **En lo psicológico**
* Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
* Disminuye los niveles de estrés y agresividad.
* **En lo social**
* Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
* Fortalece la integración comunitaria.
* Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
* Impulsa las manifestaciones culturales propias.
* Favorece la cultura ambiental. (p. 4)

La elaboración de la propuesta de programa de actividades físicas recreativas, constituye una construcción ideal para posteriormente comprobarla en la práctica con sus diferentes elementos. El programa permite relacionar y guiar para proponer las posibles soluciones con un nivel de generalidad y lineamientos a establecer sobre cuya base se precisan los objetivos, contenidos y recursos a tener presente en el programa.

1. **METODOLÓGIA**

La propuesta del programa surgió a partir de situaciones que se manifestaron en la necesidad de actividades físicas recreativas reveladas por los datos que proceden del diagnóstico de la situación actual de los discapacitados en cuanto a la práctica sistemática de actividad física en el Club Espoch inclusiva.

Para la propuesta del programa se tienen en cuenta los cinco enfoques propuestos por Pérez, (2003), que a continuación se relacionan:

1. Enfoque Tradicional: se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
2. Enfoque de Actualidad: está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
3. Enfoque de Opinión y Deseos: se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
4. Enfoque Autoritario: está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.
5. Enfoque Socio - Político: basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas. (p.75)

Para Mateo, (2009) El programa recreativo es el resultado de un proceso de programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Este debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo. (p.2)

Se coincide con el autor, de ahí que para alcanzar el objetivo con el programa que se propone se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

* El programa tiene como punto de partida componentes de carácter general, (edad, tipo de discapacidad, gustos y preferencias, presupuesto de tiempo libre entre otros), que pueden variar y ganar en determinación, al estar perfilado a partir del nivel jerarquización de las diversas necesidades recreativas.
* Características generales de la propuesta actividades física recreativa con un enfoque educativo:
* Satisfacción de las necesidades de actividades física recreativa, a partir del resultado obtenido con la aplicación de métodos y técnicas para el diagnóstico.
* El carácter motivante, electivo y participativo de las actividades físicas recreativas que facilita la apropiación y consolidación de aptitudes y actitudes por los practicantes de manera consciente en la ejecución de las actividades del programa.
* Actividades que propendan de manera consiente a la interrelación entre lo cognitivo y lo afectivo-conductual.
* El programa concibe un enfoque desde lo individual a lo grupal.
* Reforzar el enfoque educativo de las actividades recreativas para el tiempo libre y con ello contribuir a una mejor calidad de vida.

Para la realización del programa de actividades físicas recreativas con un enfoque educativo para mejorar la calidad de vida de los discapacitados que asisten al Club Espoch inclusiva se asume las etapas y acciones propuestas por Mateo, (2009):

**1. Definición**

Acciones

a). Fundamentar el programa recreativo.

b). Realizar un diagnóstico integral:

* Problema o situación concreta del objeto de estudio.
* Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre.
* Intereses y necesidades recreativas.
* Infraestructura recreativa.
* Características del medio físico- geográfico.
* Oferta recreativa existente.

**2. Diseño**

a). Determinar los objetivos y metas.

b). Planificar las actividades recreativas.

c). Confeccionar el cronograma.

d). Elaborar sugerencias metodológicas

**3**. **Aplicación**

a). Crear condiciones previas:

* Preparación de los recursos humanos.
* Aseguramiento de los recursos técnicos y financieros necesarios.

b). Poner en práctica las actividades recreativas planificadas.

4. **Evaluación**

La evaluación tiene por objetivo evaluar en todas las etapas del proceso, la labor formativa llevada a cabo y sus resultados. Esto tiene lugar por medio de acciones que implican la utilización de métodos y técnicas establecidas para este fin.

a). Evaluar a los participantes

b). Evaluar el programa

c). Evaluar el equipo de trabajo (p.6).

1. **RESULTADOS Y DISCUCIÓN**

**Descripción- explicación del programa de actividades físicas recreativas con un enfoque educativo.**

**Etapa 1. De definición.**

La práctica de actividad física recreativa con un enfoque educativo en el Club Espoch inclusiva a partir de la propuesta de un programa para satisfacer las necesidades en cuanto al aprovechamiento sano del tiempo libre, permitirá a los practicantes discapacitados mejorar la (salud física, mental y social) calidad de vida. Ello sobre la base de actividades motivantes, electivas y participativas en un ambiente inclusivo y educativo.

**Diagnóstico.**

Como resultado de los métodos y técnicas empleados se conoció que el Club Espoch inclusiva, presenta un población de 30 practicantes discapacitados, seleccionados como muestra un total de 15 practicantes que es el 50% de la población de ellos 9 son masculinos y 6 mujeres con una edad comprendida entre 20 y 33 años .

En el estudio diagnóstico se emplearon los métodos y técnicas siguientes:

* Revisión y valoración de los documentos normativos, tales como: indicaciones nacionales para el trabajo físico de las personas discapacitadas, el Plan de actividades físicas
* Entrevista a profesores que atienden la actividad física en el Club Espoch inclusiva.
* Encuesta a practicantes discapacitados de actividades físicas para determinar los intereses y preferencias por las actividades físicas recreativas.
* Guía de observación participante a las actividades recreativas.

Para la consecución del diagnóstico se siguió la siguiente guía metodológica:

1. Selección y elaboración de los instrumentos que sustentan científicamente la información del estado actual del aspecto analizado. Se consideraron las características; nivel de confiabilidad y validez científica de los métodos y técnicas.

2. Aplicación del diagnóstico, para su consecución se considera aplicar de forma gradual los métodos y técnicas, atendiendo al objetivo trazado para el mismo.

3. Procesamiento, interpretación y valoración de los resultados. Se asume un análisis cualitativo para la valoración de los resultados obtenidos.

**Etapa 2 de diseño**

**a). Objetivo y metas**

* Objetivo:

Contribuir a mejorar la calidad de vida y el autodesarrollo de los practicantes discapacitados del Club Espoch inclusiva, sobre la base de las potencialidades educativas de las actividades físicas recreativas.

* Metas:

Incrementar la participación de los practicantes discapacitados en las actividades físicas recreativas con un enfoque educativo en un 85% en el año 2019. Así mismo la calidad, variedad y sistematicidad de estas actividades, ello para contribuir a mejorar la calidad de vida y la autoformación personal y social, de los practicantes.

* Actividades física recreativas

Para darle solución a la problemática planteada y dar cumplimiento al objetivo formulado y sobre la base de los criterios asumidos para la determinación de dichas actividades, se planificaron las siguientes actividades físicas recreativas con un enfoque educativo.

**Área de trabajo 1**

1. Tenis de mesa.
2. Tenis de campo
3. Baloncesto 3x3

**Área de trabajo 2**

1. Ajedrez.
2. Cuarenta.
3. Rumi.

**Área de trabajo 3**

1. Musculación.
2. Natación.
3. Atletismo.

**Cronograma**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **actividades** | **Días** | **Hora** | **Lugar** |
| **1** | Tenis de mesa. | **2** | **1** | **Salas de juegos** |
| **2** | Tenis de campo | **2** | **1** | **Canchas** |
| **3** | Baloncesto 3x3 | **3** | **1** | **Coliseo** |
| **4** | Ajedrez. | **2** | **1** | **Salas de juegos** |
| **5** | Cuarenta. | **3** | **1** | **Salas de juegos** |
| **6** | Rumi | **3** | **1** | **Salas de juegos** |
| **7** | Musculación. | **3** | **1** | **Gimnasio** |
| **8** | Natación. | **2** | **1** | **Piscina** |

**Tabla 1** Programa de actividades

**Aplicación parcial de las actividades físicas recreativas con un enfoque educativo.**

El mejoramiento de la calidad de vida tiene amplias posibilidades de lograrse a partir de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre de los practicantes discapacitados, al existir una intencionalidad educativa que propende a este fin

Que contribuyen a una adecuada autoformación que se exprese en mantener, preservar y cuidar el medioambiente como modo de actuación para toda la vida.

*Resultados de la encuesta aplicada a los participantes*

Al finalizar la aplicación de la propuesta se realizó una encuesta a 15 practicantes de un total de 30 que representa el 50,00% del total de la población que participaron en la investigación de manera general se aprecia que:

* Al procurar saber si las actividades físicas con un enfoque educativo respondían a sus intereses y motivaciones el 82,3% responden que sí.
* En referencia a la importancia y aceptación de las actividades físicas recreativas para su auto formación el 78,3% lo consideran que sí.
* Los encuestados consideran de muy adecuadas (80,5%) las actividades físicas recreativas con un enfoque educativo, para el desarrollo de aptitudes (destrezas y habilidades) propias de la práctica de estas actividades en el tiempo libre.
* El 79,4% de los encuestados responden que son adecua las actividades físicas con un enfoque educativo en el desarrollo de actitudes que tienen que ver con los valores (de la personalidad, culturales, ambientales, profesionales entre otros), así como la apropiación de conocimiento para la auto- planificación de su propia actividad.
* Al indagar si las actividades físicas recreativas con un enfoque educativo propenden a la salud física, mental y social el 86, % responde que sí.

Como resultado de la observación a las prácticas de las actividades físicas con un enfoque educativo se constataron desde el punto de vista cualitativo los siguientes aspectos

* Ocupación del tiempo libre con actividades sanas.
* Sentido de pertenencia por las actividades y el grupo.
* Coopera para lograr su autoformación.
* Se respetan las reglas de las actividades.
* Reconocen la importancia de las prácticas recreativas con un enfoque educativo para la calidad de vida.
* Conoce métodos y medios para la autoplanificación de las actividades físicas recreativas.
* Planifica actividades para satisfacer sus necesidades recreativas.
* Independencia cognoscitiva.
* Relaciones interpersonales de mutuo entendimiento.

1. **COMCLUSIONES**

Los fundamentos teóricos y metodológicos analizados, permiten asumir las actividades físicas recreativas como un elemento fundamental para mejorar la calidad de vida y la autoformación de los discapacitados que pertenecen al Club Espoch inclusiva, a partir de las potencialidades educativas de las mismas.

El programa

La evaluación de la aplicación parcial del programa sobre la base de los métodos e instrumentos aplicados, evidencian la importancia de las actividades recreativas con un enfoque educativo para mejorar la calidad de vida y la autoformación de los discapacitados que pertenecen al Club Espoch inclusiva, a partir de revelar las relaciones existentes entre las necesidades y motivos de los discapacitados y la intencionalidad educativa de la institución.

1. **BIBLIOGRAFÍA**

Arráez Rodríguez O. & Montes Zavarce E. (2014). *La recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre.* EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 188.

Lema Álvarez, R y Machado Comba, M.C. (2015). *La Recreación y el Juego como intervención educativa.* Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Recuperado de [www.iuacj.edu.uy](http://www.iuacj.edu.uy) Uruguay.

Mateo Sánchez, J. L. (2012). *La Formación de Competencias Profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte “Manuel Fajardo” Facultad de Holguín.

Mateo, J. L. (2009). *Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física*. Tesis de maestría. UCCFD, FCF Holguín. Cuba.

Mateo, Sánchez. G (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. *(EFDeportes.com, Revista Digital)*, Año 19, (Nº 196), Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.

Ortiz Fernández, Y. (2011). *Perspectiva educativa de una cultura de salud desde la recreación física en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya” de Holguín.* Revista Digital, Infarmate. Año 7, Número 26 Mayo. [www.infarmate.org.mx](http://www.infarmate.org.mx)

Ortiz Fernández, Y. (2017a). Perspectiva educativa de la recreación física en el medioambiente natural para la formación de los estudiantes universitarios. Revista, Deporvida Vol. 14, Núm. 31(2017) Editorial conciencia ediciones [www.deporvida.holguin.cu](http://www.deporvida.holguin.cu),

Ortiz Fernández, Y. (2017b). Perspectiva educativa de la recreación física en la formación de los estudiantes de licenciatura en turismo. (Tesis de doctorado). Universidad de Holguín. Facultad Cultura Física y el deporte.

Ortiz, Fernández. D. (2010). *Perspectiva Educativa de una cultura de salud desde la cultura física y lúdica en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Molla*” de Holguín (Tesis de Maestría) Facultad de Cultura Física de Holguín.

Peña Hernández, M. A. (2013). *Gestión de la recreación física para el desarrollo humano local desde comunidades rurales de Omaja.* (Tesis de doctorado) UCCFD. Las Tunas.

Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física 2003.

Waichman Pablo, A. (2009). *Del tiempo disponible al tiempo libre: el papel de la Recreación Educativa.* Conferencia Magistral presentada en el XIII Congreso Internacional de Recreación y Tiempo libre: Postura y Tendencias Mundiales. Chihuahua México.

MSc. Danilo Ortiz Fernández , Entrenador de equipos de baloncesto en sillas de ruedas Prof. Asistente, de Educación Física, en Universidad Politécnica de Chimborazo Riobamba, Ecuador

MSc Pablo Luis Loma Badillo Prof. Asistente, de Educación Física, en Universidad Politécnica de Chimborazo Riobamba, Ecuador

MSc. Jaime Patricio Chávez Hernández, Prof. Asistente, de Educación Física, en Universidad Politécnica de Chimborazo Riobamba, Ecuador

MSc. Odette Martínez, Batista, Oncóloga Clínica en el Hospital del iess Riobamba, Ecuador