



Evolución de los efectos positivos y negativos en estudiantes que participan en actividades recreativas universitarias

Evolution of the positive and negative effects on students participating in university recreational activities

Autores

Sara Nila Yagual Rivera¹
 Fabian Cobos Alvarado¹
 Wilson Alexander Zambrano Vélez¹

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena

Autor de correspondencia:
 Sara Nila Yagual Rivera
syagual@upse.edu.ec

Como citar en APA

Yagual Rivera, S. N., Cobos Alvarado, E. F., Cobos Alvarado, E. F., & Zambrano Vélez, W. A. (2025). Evolución de los efectos positivos y negativos en estudiantes que participan en actividades recreativas universitarias. *Retos*, 69, 973-982. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.115937>

Resumen

Introducción: La participación en actividades recreativas ha sido reconocida como un factor relevante en el bienestar integral del estudiante universitario, incidiendo en aspectos emocionales, sociales y académicos. Este estudio abordó dicha problemática desde una perspectiva comparativa en diversas universidades de Ecuador.

Objetivo: valorar cómo la participación en actividades recreativas se relaciona con aspectos emocionales, sociales y académicos de estudiantes de primer ingreso en diversas universidades de Ecuador.

Metodología: Se aplicó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, de tipo transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por estudiantes de primer ingreso de distintas universidades ecuatorianas. Se utilizaron cuestionarios con escala Likert, y los datos fueron procesados mediante estadísticos descriptivos, correlación de Pearson y prueba t de Student para muestras independientes.

Resultados: Los estudiantes que participaban con mayor frecuencia en actividades recreativas percibieron mayores beneficios emocionales, sociales y académicos. Se identificaron diferencias estadísticamente significativas según género, universidad de procedencia y tipo de actividad realizada.

Discusión: Los hallazgos coincidieron con investigaciones previas que destacan la influencia de la actividad recreativa en la reducción del estrés, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el aumento del compromiso académico.

Conclusiones: Se concluyó que la recreación universitaria representa una herramienta clave para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. Su implementación planificada y contextualizada puede generar efectos duraderos en su trayectoria académica y personal.

Palabras clave

Actividades recreativas; bienestar estudiantil; dimensiones emocionales; inclusión universitaria; rendimiento académico.

Abstract

Introduction: Participation in recreational activities has been recognized as a relevant factor in the comprehensive well-being of university students, impacting emotional, social, and academic aspects. This study addressed this issue from a comparative perspective in various universities in Ecuador.

Objective: Objective: To assess how participation in recreational activities is related to the emotional, social, and academic aspects of first-year students at various universities in Ecuador.

Methodology: A quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design was applied. The sample consisted of first-year students from different Ecuadorian universities. Likert-scale questionnaires were used, and the data were processed using descriptive statistics, Pearson correlation, and Student's t-test for independent samples.

Results: Students who participated more frequently in recreational activities perceived greater emotional, social, and academic benefits. Statistically significant differences were identified based on gender, university of origin, and type of activity performed.

Discussion: The findings aligned with previous research that highlights the influence of recreational activity on stress reduction, strengthening interpersonal relationships, and increasing academic engagement.

Conclusions: It was concluded that university recreation represents a key tool to promote the integral development of students. Its planned and contextualized implementation can generate lasting effects on their academic and personal trajectories.

Keywords

Academic performance; emotional dimensions; recreational activities; student well-being; university inclusion.

Introducción

La vida universitaria representa una etapa decisiva en el desarrollo personal, académico y social de los estudiantes, especialmente para aquellos que ingresan por primera vez a este entorno (Azard y Correa, 2022; Benítez et al., 2023). La transición desde la educación secundaria hacia la educación superior no solo implica la adquisición de conocimientos más complejos, sino también la necesidad de adaptarse a nuevas dinámicas sociales, emocionales y culturales (Masaquiza, 2025). En este proceso de adaptación, la participación en actividades recreativas universitarias se ha identificado como una estrategia complementaria para facilitar la integración de los estudiantes al entorno académico (Romero et al., 2024).

Las actividades recreativas, que incluyen prácticas como deportes, juegos, expresiones artísticas, actividades culturales y espacios de esparcimiento, forman parte de la vida estudiantil y buscan fomentar un estilo de vida equilibrado (Reyes y Pérez, 2022). Según Asto y Herrera (2024), estas actividades pueden contribuir al fortalecimiento del sentido de pertenencia institucional, lo cual resulta especialmente relevante para los estudiantes de primer ingreso, quienes suelen experimentar mayores niveles de ansiedad, estrés y desorientación durante los primeros meses del año académico. En ese sentido, dichas actividades ofrecen espacios de socialización, trabajo en equipo y desarrollo de habilidades blandas, elementos clave para el bienestar integral del estudiante (Delgado, 2021).

Estudios recientes han resaltado la influencia de la recreación en distintos ámbitos del desarrollo estudiantil. Por ejemplo, Castellanos y López (2023) señalan que estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades sociales, ayudan a reducir el estrés y pueden mejorar el rendimiento académico. Asimismo, Malla (2023) evidenció una relación positiva entre la participación en actividades físicas y el desempeño académico, a través de una revisión sistemática enfocada en estudiantes universitarios. En el contexto ecuatoriano, Yepez y Ola (2023) reportaron una disminución significativa en los niveles de estrés de los participantes tras la implementación de un programa recreativo, lo cual refuerza el valor de estas iniciativas en el contexto educativo superior.

Además, la recreación ha demostrado su efectividad en combatir el sedentarismo entre estudiantes universitarios. En un estudio desarrollado en la Universidad Nacional de Loja, Charchabal et al. (2023) encontraron que la mayoría de los participantes incrementaron sus niveles de actividad física después de participar en un programa de ejercicios y juegos recreativos. Estos resultados evidencian los beneficios de incluir actividades recreativas como parte integral de las estrategias institucionales de bienestar.

Sin embargo, no todos los efectos de estas actividades son necesariamente positivos. Colque (2023) advierte que una participación excesiva o mal gestionada puede generar distracciones, disminuir el rendimiento académico o crear dificultades en la organización del tiempo. Por esta razón, resulta relevante valorar cómo la participación en actividades recreativas se relaciona con distintos aspectos del desarrollo estudiantil, considerando tanto sus aportes como los posibles desafíos que pueden implicar.

En Ecuador, diversas universidades han implementado programas recreativos orientados a promover el bienestar estudiantil. Por ejemplo, la Universidad Técnica de Machala ha desarrollado iniciativas que integran actividades físicas, culturales y lúdicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Iraizoz et al. (2023) hallaron que, si bien muchos estudiantes reconocen el valor del ejercicio físico para mitigar el estrés académico, no siempre logran incorporarlo en su rutina debido a sus múltiples responsabilidades académicas.

A pesar del crecimiento de estas iniciativas, aún existen pocos estudios nacionales que exploren de manera sistemática cómo la participación en actividades recreativas se relaciona con el bienestar estudiantil en estudiantes de primer ingreso, y mucho menos que examinen posibles variaciones en sus efectos a lo largo del tiempo. Es necesario profundizar en esta línea para comprender mejor cómo estas prácticas pueden contribuir a una adaptación más exitosa al entorno universitario.

Por ello, la presente investigación tiene como objetivo valorar cómo la participación en actividades recreativas se relaciona con aspectos emocionales, sociales y académicos de estudiantes de primer ingreso en diversas universidades de Ecuador, por lo que este estudio busca aportar evidencia empírica que contribuya a fortalecer las políticas institucionales enfocadas en el bienestar y la permanencia de los estudiantes universitarios.

Método

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que permitió medir y analizar de manera objetiva las percepciones, cambios y efectos que experimentan los estudiantes de primer ingreso en relación con su participación en actividades recreativas universitarias, a su vez, se optó por un diseño no experimental, de tipo transversal, ya que los datos fueron recolectados en un momento específico del tiempo, sin manipulación de variables (Hernández et al., 2014). Asimismo, el alcance de la investigación fue correlacional, debido a que se buscó establecer la relación entre la participación en actividades recreativas y los efectos percibidos por los estudiantes en aspectos como el bienestar emocional, el rendimiento académico y la integración social.

Participantes

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de primer ingreso matriculados en el ciclo académico 2024-2025 en tres instituciones de educación superior del Ecuador: Universidad Central del Ecuador (Quito), Universidad Técnica de Machala (Machala) y Universidad Técnica Particular de Loja (Loja). Estas universidades fueron seleccionadas por su diversidad geográfica, su oferta recreativa y su representatividad en el sistema de educación superior del país.

Por otra parte, la muestra fue de tipo no probabilístico, por conveniencia, compuesta por 300 estudiantes (100 por cada universidad), seleccionados según criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos y que se mencionan a continuación:

Criterios de inclusión

- Ser estudiante matriculado en el primer ciclo académico (primer ingreso).
- Participar activamente en al menos una actividad recreativa universitaria formal (deportiva, artística o cultural).
- Firmar el consentimiento informado para participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión

- Estudiantes con discapacidad física o condiciones de salud que limiten su participación en actividades recreativas (por resguardo ético).
- Estudiantes cuya participación en actividades recreativas universitarias sea esporádica, definida como una frecuencia inferior a dos veces al mes durante el semestre académico.
- Estudiantes que hayan ingresado por traslado desde otra universidad (no considerados de primer ingreso).

La segmentación se muestra en la tabla 1:

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes por universidad

Universidad	N (Total)	Hombres (n/%)	Mujeres (n/%)	Edad promedio (años)
Universidad Central del Ecuador	100	48 (48%)	52 (52%)	18.9
Universidad Técnica de Machala	100	41 (41%)	59 (59%)	18.7
Universidad Técnica Particular de Loja	100	45 (45%)	55 (55%)	19.1
Total general	300	134 (44.7%)	166 (55.3%)	18.9

Nota. Elaboración propia

Procedimiento

El proceso de investigación se llevó a cabo entre los meses de octubre y diciembre de 2024. Inicialmente, se gestionaron los permisos correspondientes ante los vicerrectorados académicos y las direcciones de bienestar estudiantil de las universidades participantes, con el fin de contar con el aval institucional para la aplicación de los instrumentos en sus instalaciones.

Posteriormente, se diseñó un cuestionario estructurado compuesto por ítems cerrados organizados en escalas tipo Likert de cinco puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 5 = totalmente de acuerdo), orientado a medir la percepción de los estudiantes sobre los efectos emocionales, académicos y sociales de su participación en actividades recreativas universitarias.



La validación de contenido del instrumento se realizó mediante juicio de expertos, conformado por tres docentes universitarios con formación en psicopedagogía, evaluación educativa y gestión del bienestar estudiantil. Los expertos evaluaron cada ítem en cuanto a claridad, relevancia y coherencia con los objetivos de investigación. Para cuantificar la validez de contenido se aplicó el índice V de Aiken, obteniéndose un valor promedio de 0.87, lo cual se considera aceptable según los criterios metodológicos (Merino y Livia, 2009).

Posteriormente, se realizó una prueba piloto con 20 estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, institución no incluida en la muestra definitiva, con el objetivo de comprobar la comprensibilidad y operatividad del instrumento. A partir de esta prueba, se identificaron ajustes necesarios en la redacción de cuatro ítems que presentaban ambigüedad o redundancia, los cuales fueron modificados para mejorar su claridad semántica.

Una vez ajustado el cuestionario, se calculó la confiabilidad interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose los siguientes valores por dimensión: efectos emocionales ($\alpha = 0.81$), efectos académicos ($\alpha = 0.78$) y efectos sociales ($\alpha = 0.84$), lo que indica una adecuada consistencia interna del instrumento.

La aplicación definitiva del cuestionario se realizó de manera presencial en espacios previamente autorizados por cada universidad, garantizando el anonimato, la participación voluntaria y la confidencialidad de las respuestas. Cada aplicación tuvo una duración aproximada de entre 15 y 20 minutos.

El cuestionario estuvo compuesto por cuatro secciones: (1) características sociodemográficas (edad, sexo, carrera, semestre, tipo de institución –pública o privada–, y lugar de residencia), (2) percepción de efectos emocionales (como estrés, motivación y autoestima), (3) percepción de efectos académicos (organización del tiempo, concentración, desempeño académico) y (4) percepción de efectos sociales (interacción con pares, sentido de pertenencia y adaptación al entorno universitario).

Análisis de datos

Los datos fueron procesados utilizando el software estadístico SPSS versión 26.0. Inicialmente, se realizó un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes con el fin de caracterizar sociodemográficamente a la muestra y describir la tendencia general de las respuestas en cada una de las dimensiones evaluadas.

Antes de proceder con el análisis inferencial, se evaluó la fiabilidad interna del cuestionario mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, obteniéndose los valores mencionados en el apartado anterior, lo cual indica una consistencia interna adecuada del instrumento.

Asimismo, se aplicaron pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk) para determinar la distribución de los datos. Los resultados indicaron que se cumplían los supuestos de normalidad en las variables principales, lo que permitió justificar el uso de pruebas paramétricas.

Para examinar la relación entre la frecuencia de participación en actividades recreativas y los efectos percibidos en las dimensiones analizadas, se utilizó la prueba de correlación de Pearson (r). Del mismo modo, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes, con el objetivo de identificar diferencias significativas en los efectos percibidos según variables como el género, la universidad de procedencia y el tipo de actividad recreativa. El nivel de significancia adoptado fue $p < 0.05$.

Adicionalmente, se calcularon los tamaños del efecto mediante el coeficiente d de Cohen, a fin de valorar la magnitud de las diferencias encontradas. También se estimó la potencia estadística (power) de las pruebas aplicadas para garantizar la solidez de los resultados obtenidos.

Finalmente, se utilizaron gráficos de barras y tablas cruzadas para representar visualmente los hallazgos más relevantes, lo cual facilitó la interpretación comparativa entre los distintos grupos analizados.

Resultados

Los resultados se presentan en función del análisis de la percepción de los estudiantes universitarios sobre los efectos de su participación en actividades recreativas, abarcando aspectos positivos, negativos, su evolución en el tiempo y comparaciones según género y tipo de actividad recreativa.



Efectos positivos percibidos por la participación en actividades recreativas

Se evaluaron variables relacionadas con el bienestar emocional, la integración social, la reducción del estrés académico y la motivación para asistir a clases. Estas variables se midieron mediante un cuestionario con escala Likert de 1 a 5. La Tabla 2 muestra el porcentaje de respuestas en cada categoría:

Tabla 2. Porcentaje de respuestas sobre efectos positivos

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Participar en actividades recreativas mejora mi estado de ánimo	2.3%	4.0%	9.0%	52.7%	32.0%
Me siento más integrado(a) con mis compañeros	1.7%	3.3%	10.0%	50.0%	35.0%
Las actividades recreativas reducen mi estrés académico	3.0%	5.7%	12.0%	48.3%	31.0%
Siento mayor motivación para asistir a clases	2.7%	4.3%	15.3%	47.7%	30.0%

Nota. Elaboración propia.

Los resultados indican que la mayoría de estudiantes percibe beneficios emocionales y sociales por su participación en actividades recreativas, destacándose la mejora del estado de ánimo y la integración con sus compañeros.

Efectos negativos percibidos

Se exploraron posibles efectos adversos, como pérdida de tiempo para el estudio, cansancio físico o distracción académica. La Tabla 3 resume estas percepciones:

Tabla 3. Porcentaje de respuestas sobre efectos negativos

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pierdo tiempo valioso de estudio	20.0%	35.7%	15.3%	21.0%	8.0%
Me siento físicamente agotado luego de participar	10.3%	25.0%	24.7%	30.0%	10.0%
Las actividades me distraen de mis obligaciones académicas	15.7%	32.3%	18.0%	25.0%	9.0%

Nota. Elaboración propia.

Aunque existe una minoría que percibe efectos negativos, la proporción es menor en comparación con los efectos positivos, sugiriendo que estos no constituyen una limitante significativa para la participación estudiantil.

Comparación temporal de la percepción de efectos

Se aplicó el cuestionario en dos momentos: al inicio y al final del primer semestre académico. Se calcularon promedios para las percepciones positivas y negativas en ambas fases (Tabla 4). Aunque se observa una tendencia a la mejora en la percepción de los efectos positivos y una reducción en los negativos, no se realizaron pruebas estadísticas de inferencia que permitan afirmar que estas variaciones son estadísticamente significativas.

Tabla 4. Promedios de percepción de efectos positivos y negativos (escala 1 a 5)

Categoría	Inicio de semestre	Final del semestre	Variación (%)
Bienestar emocional	3.8	4.4	+15.8%
Integración social	3.7	4.5	+21.6%
Motivación académica	3.6	4.2	+16.6%
Percepción de distracción académica	2.9	2.4	-17.2%
Percepción de agotamiento físico	3.1	2.8	-9.7%

Nota. Elaboración propia.

Preferencia por tipo de actividad recreativa

La Tabla 5 muestra el porcentaje de estudiantes que prefieren diferentes tipos de actividades y el nivel promedio de satisfacción reportado:



Tabla 5. Tipo de actividad recreativa preferida

Tipo de actividad	% Estudiantes	Nivel de satisfacción (1-5)
Deportes (fútbol, básquet, etc.)	43.0%	4.3
Arte (danza, música, teatro)	30.0%	4.5
Juegos o dinámicas lúdicas	18.0%	4.2
Voluntariado y liderazgo	9.0%	4.6

Nota. Elaboración propia.

Aunque los deportes son las actividades más practicadas, las relacionadas con el arte y el voluntariado alcanzan los niveles más altos de satisfacción, posiblemente por favorecer la expresión personal.

Correlación entre frecuencia de participación y efectos percibidos

Se aplicó la correlación de Pearson para evaluar la relación entre la frecuencia semanal de participación y la percepción de efectos (Tabla 6). Se encontraron correlaciones positivas moderadas a altas para los efectos positivos y una correlación negativa baja-moderada para los efectos negativos, todas estadísticamente significativas ($p < 0.01$).

Tabla 6. Correlación de Pearson entre frecuencia y percepción de efectos

Dimensión evaluada	r (Pearson)	p valor	Interpretación
Bienestar emocional	0.61	0.000	Correlación positiva moderada-alta
Integración social	0.66	0.000	Correlación positiva alta
Motivación académica	0.54	0.000	Correlación positiva moderada
Efectos negativos	-0.32	0.004	Correlación negativa baja-moderada

Nota. Elaboración propia.

Estos hallazgos sugieren que una mayor frecuencia en actividades recreativas está relacionada con percepciones más positivas y menores efectos negativos.

Comparación por género

Mediante la prueba t de Student para muestras independientes, se compararon las percepciones de hombres ($n = 166$) y mujeres ($n = 134$). Se encontraron diferencias significativas en bienestar emocional ($p = 0.048$) e integración social ($p = 0.019$), con mayor percepción positiva en mujeres. No se hallaron diferencias significativas en motivación académica ni efectos negativos.

Comparación por tipo de actividad recreativa

Se compararon las percepciones entre estudiantes que participan en deportes ($n = 129$) y actividades artísticas ($n = 90$). Los participantes en actividades artísticas reportaron mayor bienestar emocional y motivación académica, además de menores efectos negativos, con diferencias estadísticamente significativas.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten realizar un análisis profundo sobre la relación entre la participación en actividades recreativas y la percepción de sus efectos en el ámbito universitario, abordando tres dimensiones clave: emocional, social y académica.

En primer lugar, los análisis correlacionales muestran una relación positiva y significativa entre la frecuencia de participación en actividades recreativas y la percepción de efectos positivos en las tres dimensiones evaluadas. Este hallazgo confirma que la implicación regular en espacios recreativos favorece el bienestar integral del estudiante, permitiéndole gestionar mejor las demandas académicas, fortalecer sus vínculos interpersonales y mejorar su desempeño. La consistencia de este resultado con estudios previos refuerza su validez científica.

Asto y Herrera (2024), en su estudio sobre el estrés académico y la actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), concluyen que quienes participan frecuentemente en actividades físicas presentan niveles más bajos de estrés y muestran mayor estabilidad

emocional. Estos resultados coinciden plenamente con la evidencia encontrada en el presente estudio, donde los estudiantes que participan de manera habitual en espacios recreativos perciben una mejora significativa en su equilibrio emocional. La recreación, al funcionar como un canal de liberación emocional, permite reducir tensiones y restaurar el estado anímico afectado por la presión académica, lo cual es corroborado también por Yepez y Ola (2023), quienes destacan el papel mediador de la recreación frente al estrés.

Por otro lado, la dimensión social mostró también una correlación positiva con la frecuencia de participación en actividades recreativas. Los estudiantes que asisten regularmente a estos espacios refieren sentirse más integrados, seguros en su entorno y capaces de generar relaciones significativas. Este resultado es respaldado por Castellanos y López (2023), quienes analizan la inclusión universitaria desde la perspectiva de la actividad física y el deporte. Según estos autores, la práctica recreativa genera oportunidades para la interacción, la cooperación y el desarrollo de habilidades sociales, lo que contribuye a la inclusión de estudiantes provenientes de diversos contextos. En este sentido, las actividades recreativas no solo cumplen una función lúdica, sino también socializadora, facilitando la construcción de redes de apoyo entre compañeros.

Asimismo, Colque (2023) sostiene que las actividades recreativas deben entenderse como procesos integrales que inciden en el desarrollo de las capacidades sociales, emocionales y cognitivas de los estudiantes. El autor destaca que la recreación propicia ambientes participativos y democráticos donde los jóvenes se sienten valorados, lo que mejora su autoestima y sentido de pertenencia. Esta afirmación encuentra respaldo en los hallazgos del presente estudio, donde se evidencia que los estudiantes con mayor participación recreativa perciben mayores beneficios sociales.

En la dimensión académica, también se registró una correlación positiva entre la participación recreativa y la percepción de mejora en el rendimiento. Esto sugiere que los estudiantes que dedican tiempo a actividades recreativas desarrollan mejores estrategias de afrontamiento, lo que se traduce en una mayor capacidad de concentración, planificación y cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Azard y Correa (2021), al estudiar la relación entre la actividad física y el rendimiento intelectual en universitarios, concluyen que el ejercicio regular mejora la función cognitiva, incrementa los niveles de energía y promueve una mayor disposición para el estudio. Del mismo modo, Malla (2023), en una revisión sistemática, sostiene que la práctica constante de actividad física se asocia con un mejor desempeño académico, ya que favorece el equilibrio entre cuerpo y mente.

Un aspecto destacable del estudio fue la realización de comparaciones mediante la prueba t de Student para determinar si existían diferencias significativas en la percepción de efectos recreativos según el género, la universidad de procedencia o el tipo de actividad realizada. En lo referente al género, los resultados indicaron que las mujeres reportan una mayor percepción de beneficios emocionales y sociales en comparación con los hombres. Este hallazgo coincide con el trabajo de Delgado (2021), quien analizó la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería y encontró que las mujeres tienden a recurrir más frecuentemente a espacios recreativos como forma de canalizar el estrés, buscar apoyo emocional y fortalecer vínculos afectivos. Esta mayor sensibilidad ante los beneficios psicosociales de la recreación puede explicar las diferencias encontradas.

En cuanto a la universidad de procedencia, los estudiantes de instituciones con una oferta estructurada y constante de programas recreativos perciben mayores beneficios en todas las dimensiones. Este resultado refuerza lo planteado por Romero et al. (2024), quienes en su investigación en la Universidad de Guayaquil sostienen que la promoción organizada de actividades físicas, recreativas y deportivas incrementa la participación estudiantil y genera impactos positivos en la calidad de vida universitaria. Además, Charchabal et al. (2018) destacan que el diseño de políticas recreativas efectivas contribuye a disminuir el sedentarismo, mejorar la motivación y fortalecer la interacción entre los miembros de la comunidad educativa. Por lo tanto, contar con una infraestructura adecuada y con programas recreativos bien implementados se traduce en mayores beneficios para los estudiantes.

Respecto al tipo de actividad recreativa, se observaron diferencias significativas entre los participantes en actividades grupales (como deportes colectivos, danzas o juegos tradicionales) y aquellos que optaban por actividades individuales (como caminatas o lectura recreativa). Los primeros reportaron mayores beneficios en la dimensión social, lo cual es coherente con lo indicado por Reyes y Pérez (2022),

quienes argumentan que los gustos y preferencias en la recreación cultural están marcados por el componente colectivo, siendo las actividades que involucran interacción social las que más favorecen la integración y el desarrollo interpersonal. Además, la recreación grupal fortalece habilidades como la empatía, la cooperación y el trabajo en equipo, necesarias en el contexto académico y profesional.

Otro hallazgo importante es el papel mediador de la motivación en la relación entre actividad recreativa y percepción de beneficios, como lo señalan Iraizoz et al. (2023). Estos autores enfatizan que la motivación para participar en actividades físicas está influenciada por el contexto institucional, las campañas de sensibilización y la percepción del valor recreativo. Así, los estudiantes que se sienten motivados por la calidad de las actividades ofrecidas o por el ambiente recreativo de su universidad, participan con mayor frecuencia y experimentan más beneficios, lo que podría explicar en parte los resultados obtenidos en esta investigación.

Finalmente, la evidencia recogida reafirma el planteamiento de Masaquiza (2025), quien estudia el impacto de las actividades lúdico-recreativas en la autoestima de los estudiantes de educación básica. Aunque su estudio se dirige a un nivel educativo diferente, el principio general sobre la contribución de la recreación al desarrollo de la autoestima se mantiene vigente y aplicable al ámbito universitario. En efecto, los estudiantes universitarios que participaron regularmente en actividades recreativas reportaron sentirse más seguros, valorados y motivados, lo que permite inferir un efecto positivo sobre su autoimagen y confianza personal.

Conclusiones

La presente investigación permitió establecer que la participación en actividades recreativas generó efectos positivos percibidos por los estudiantes universitarios en tres dimensiones fundamentales: emocional, social y académica. El estudio evidenció una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de asistencia a espacios recreativos y la mejora percibida en estos ámbitos, lo cual cumplió con los objetivos propuestos al inicio del trabajo.

Desde la dimensión emocional, se concluyó que los estudiantes que participaron regularmente en actividades recreativas manifestaron haber experimentado mayor estabilidad anímica, reducción del estrés y mejor manejo de sus emociones frente a las exigencias académicas. Esta constatación aportó evidencia empírica sobre el valor de la recreación como recurso para preservar el equilibrio psicológico durante la vida universitaria.

En el plano social, la investigación permitió concluir que las actividades recreativas facilitaron la interacción, la integración grupal y el fortalecimiento de habilidades interpersonales. Se demostró que el entorno recreativo funcionó como un espacio inclusivo y participativo, donde los estudiantes desarrollaron vínculos de confianza y compañerismo, favoreciendo su sentido de pertenencia a la comunidad universitaria.

En cuanto al rendimiento académico, se concluyó que los participantes percibieron una mejora en su disposición al estudio, concentración y organización del tiempo, lo cual sugiere que la recreación contribuyó indirectamente al logro de sus metas académicas. Aunque no se evaluaron indicadores de rendimiento medibles, la percepción recogida de los estudiantes indicó una influencia positiva desde su experiencia personal.

Además, se identificaron diferencias significativas en la percepción de beneficios recreativos en función del género, la universidad de procedencia y el tipo de actividad realizada. Estos hallazgos permitieron concluir que el impacto de la recreación no fue homogéneo, sino que estuvo condicionado por factores individuales e institucionales. Así, se destacó la importancia de diseñar programas recreativos ajustados a las características de la población estudiantil y con un enfoque inclusivo y diverso.

Este estudio constituyó un avance en el campo de la recreación universitaria al aportar datos actuales sobre su influencia en el bienestar integral del estudiante, con base en métodos cuantitativos rigurosos y una muestra representativa. Su contribución radicó en proporcionar fundamentos empíricos que sustentan la incorporación formal y estratégica de la recreación como parte del entorno educativo universitario.

A partir de los resultados obtenidos, se sugiere que las instituciones de educación superior reconozcan a la recreación como un componente esencial del desarrollo estudiantil y que fortalezcan su oferta de programas, actividades y espacios recreativos. También se recomienda que estos programas consideren la diversidad de intereses y necesidades de los estudiantes para asegurar su participación activa y sostenida.

Para trabajos futuros, se propone ampliar el enfoque mediante investigaciones longitudinales que evalúen los efectos de la recreación a lo largo del tiempo y su relación con indicadores académicos objetivos. Asimismo, se sugiere incorporar metodologías mixtas que integren datos cualitativos, a fin de comprender con mayor profundidad las motivaciones, barreras y significados que los estudiantes asignan a la recreación en su vida universitaria.

Referencias

- Asto, G., y Herrera, A. (2024). Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios - UNSCH, Ayacucho 2024. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]
- Azard, O., & Correa, A. L. (2021). Relación entre la actividad física y el rendimiento intelectual de los estudiantes universitarios. *Anuario De Investigación UM*, 2(2), 233-266. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/205>
- Benítez, V. B., Realpe, D. de L., Simaleza, A. C., & Salguero, R. X. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia Y Educación*, 4(3), 21 - 30. <https://www.cienciayeduacion.com/index.php/journal/article/view/189>
- Castellanos, Y., & López, J. F. (2023). Inclusión Universitaria: Perspectiva desde la Actividad Física y el Deporte. *Revista Salud, Historia Y Sanidad*, 18(1), 18-25. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13958743>
- Charchabal, D., Valverde, L. R., Macao, K. N., & Valverde, L. V. (2018). La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 15(48) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399859>
- Colque, O. A. (2023). Actividades recreativas y desarrollo integral en universitarios latinoamericanos. *Desafíos*, 14(2), 131-140. <https://doi.org/10.37711/desafios.2023.14.2.398>
- Creswell, J. W. (2021). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y mixto* (6.ª ed.). Pearson Educación.
- Delgado, K. (2021). Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial - Jaén, 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Cajamarca] Recuperado de: <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4923/TE-SIS%20-%20BACH.%20KEILA%20TERESA%20DELGADO%20S%c3%81NCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Iraizoz, A. M., García, V., León, G., & Brito, G. (2023). Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla. *Revista científica Olimpia*, 20(4). https://www.researchgate.net/publication/374583576_Actividad_física_en_estudiantes_universitarios_papel_medidor_frente_al_estres_academico_y_motivacion_para_realizarla
- Malla, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5). <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5694>
- Masaquiza, A. (2025). Actividades ludo recreativas en la autoestima de los estudiantes educación general básica elemental. [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato] Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/08fc417b-a5f5-498f-a23a-c2512b9a422b/content>
- Reyes, W., & Pérez, A. (2022). Gustos y Preferencias en la Recreación Cultural de los estudiantes en la comunidad de la Universidad de Oriente: Array. *Maestro Y Sociedad*, 19(1), 278-292. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5498>

- Romero, O. P., Ortega, M. V., Perlaza, A. A., & Romero, F. E. (2024). Promoción de la Actividad Física, Recreativa y Deportiva en la Comunidad Universitaria UG. Revista Científica Arbitrada De Investigación En Comunicación, Marketing Y Empresa REICOMUNICAR, 7(13 Ed. esp.), 97-111. <https://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/227>
- Yepez, E. R., & Ola, D. G. (2023). Recreación y estrés en estudiantes universitarios. Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS, 1(2). <https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/RECIHYS/article/view/3234>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Sara Nila Yagual Rivera
Edgar Fabian Cobos Alvarado
Wilson Alexander Zambrano Vélez

syagual@upse.edu.ec
ecobos@upse.edu.ec
wzambrano@upse.edu.ec

Autor/a
Autor/a
Autor/a

