

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**“USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO - 2016”**

TESIS

PRESENTADA POR:

NOEMI QUISPE COAQUIRA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN: 2013-II

PUNO - PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

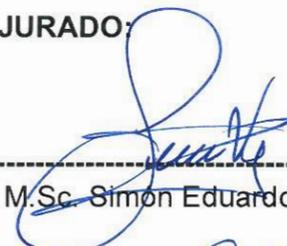
**USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO - 2016**

NOEMI QUISPE COAQUIRA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**



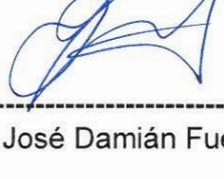
APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : 
M.Sc. Simon Eduardo Villasante Saravia

PRIMER MIEMBRO : 
M.Sc. Yanet Amanda Maquera Maquera

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. Eliseny Vargas Ramos

DIRECTOR / ASESOR : 
Dr. José Damián Fuentes López

DIRECTOR / ASESOR : 
Dr. José Damián Fuentes López

Área: Educación física
Tema: Deporte y recreación

Fecha de sustentación: 08 / Jun / 2018

DEDICATORIA

Dedicado con todo mi amor: a mis queridos padres y hermanos, por siempre apoyarme y alentarme para seguir el camino de la superación y éxito.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a Dios, creador de este universo.

En segundo lugar, agradecer a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, por formar profesionales competentes, por las exigencias para el desarrollo del estudiante y al personal que labora en nuestra querida Escuela.

En tercer lugar, mi profundo agradecimiento a la Dra. Eliseny Vargas Ramos, por la constante orientación y aliento para la elaboración de esta Tesis, a mi Director de Tesis Dr. José Damián Fuentes López.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN10

ABSTRACT.....11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema13

1.2. Formulación del problema.....14

1.3. Hipótesis de la investigación14

1.3.1. Hipótesis general.....14

1.3.2. Hipótesis específico.....14

1.4. Justificación del estudio15

1.5. Objetivos de la investigación15

1.5.1. Objetivos generales.....15

1.5.2. Objetivos específicos.....15

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.- Antecedentes de la investigación17

2.2. Marco teórico.....17

2.2.1. El tiempo libre18

2.2.2. Actividades recreativas20

2.2.3. Tipos de recreación21

2.2.4. Actividad física22

2.2.5. Actividad en internet.....24

2.2.6. Actividad social.....26

CAPÍTULO III**MATERIALES Y MÉTODOS**

3.1. Ubicación geográfica del estudio	28
3.2. Periodo de duración del estudio	28
3.3. Procedencia del material utilizado	29
3.4. Tipo y diseño de la investigación:	29
3.5. Población y muestra de investigación:	29
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.7. Diseño estadístico.....	32
3.8. Procedimiento.....	32
3.9. Variables	33

CAPÍTULO IV**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Resultados	34
4.2. Discusión	34
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS.....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 NÚMERO DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.	35
Figura 2 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS.	37
Figura 3 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS SEGÚN INDICADORES.	38
Figura 4 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS.	40
Figura 5 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN INDICADORES.	41
Figura 6 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN INTERNET.	43
Figura 7 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN INDICADORES.	44
Figura 8 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES.	46
Figura 9 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES SEGÚN INDICADORES.	47
Figura 10 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 NUMERO DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.	34
Tabla 2 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS.	37
Tabla 3 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS SEGÚN INDICADORES.	38
Tabla 4 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS.	40
Tabla 5 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN FÍSICAS SEGÚN INDICADORES.	41
Tabla 6 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN INTERNET.	43
Tabla 7 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN INTERNET SEGÚN INDICADORES.	44
Tabla 8 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES.	46
Tabla 9 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES SEGÚN INDICADORES.	47
Tabla 10 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.	49

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

EPEF	Escuela Profesional de Educación Física.
UNA	Universidad Nacional del Altiplano.
AF	Actividad física.
Dr.	Doctor.
Dra.	Doctora.
M.Sc.	Magister.
msnm.	Metros sobre el nivel del Mar.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es estudiar el actuar, pensar de las personas y es demostrar en el medio social como la familia, la escuela, el centro de trabajo, los vecinos, los amigos, etc. Principalmente del medio cultura que comprende las creaciones del hombre tanto físicas y espirituales. Se trata de una investigación descriptiva de corto transversal que diagnosticó a 310 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, el instrumento utilizado fue el cuestionario con 15 preguntas cerradas. Se concluye señalando que el 67% de estudiantes hacen el uso de su tiempo libre, ya sean en actividades recreativas, físicas, actividades en internet o sociales. Por otro lado, el 33% dedica ese tiempo a otro tipo de actividad ya sean para estudios u otra actividad. Dentro de este contexto la población en edad escolar es la más influenciada lo que se expresa externamente en el comportamiento, de frecuentar los diferentes lugares, el modo de vestir, hablar, actuar, etc... mayormente aprendidas del grupo social en el que vive el estudiante, traído y difundido por los diferentes medios de comunicación social. Siendo uno de ellos la televisión, los periódicos, la radio, el internet, video juegos o juegos en red. Se relaciona con los comportamientos sociales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física el uso del tiempo libre es un tema amplio, pero debe ocuparse por las múltiples razones. Se observa a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, algunas actitudes de los que se constituyen un peligro, aunque está siendo acechado por el ocio y las diversiones de los vicios, la delincuencia, el alcoholismo, por lo tanto, la alienación cultural por medio de la música, la televisión, la literatura, pornografía, el internet, etc. Esto es una consecuencia muy peligrosa por la falta de planificación del tiempo libre de los estudiantes. Los motivos mencionados es que ha impulsado realizar el presente trabajo de investigación que permitió averiguar las actividades que dedican en su tiempo libre los estudiantes de la Escuela Posesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Palabras Clave: Actividad, derroche social, recreo, uso del tiempo libre.

ABSTRACT

The objective of this work is to study the acting, thinking of people and is to demonstrate in the social environment such as family, school, workplace, neighbors, friends, etc. Mainly of the half culture that understands the creations of man both physical and spiritual. It is a descriptive investigation of short cross that diagnosed 310 students of the Professional School of Physical Education, the instrument used was the questionnaire with 15 closed questions. It concludes by noting that 67% of students make use of their free time, whether in recreational, physical, internet or social activities. On the other hand, 33% dedicate that time to another type of activity, whether for studies or another activity. Within this context the school-age population is the most influenced what is expressed externally in the behavior, of frequenting the different places, the way of dressing, speaking, acting, etc ... mostly learned from the social group in which the student lives , brought and disseminated by the different means of social communication. Being one of them the television, the newspapers, the radio, the internet, video games or games in network. It is related to social behavior in the students of the Professional School of Physical Education, the use of free time is a broad subject, but it must be taken care of for the multiple reasons. The students of the Professional School of Physical Education are observed, some attitudes of which constitute a danger, although it is being stalked by leisure and amusements the vices, the delinquency, the alcoholism, therefore, the cultural alienation by media of music, television, literature, pornography, the internet, etc. This is a very dangerous consequence due to the lack of planning of students' free time. The aforementioned reasons are that it has prompted the realization of the present research work that allowed to find out the activities that students of the Physical Education Possession School of the National University of the Puno Altiplano dedicate in their free time.

Keywords: Activity, social waste, recreation, use of free time.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El uso del tiempo libre es importante en la vida cotidiana de las personas para garantizar su desarrollo emocional, metas u objetivos que pretendan alcanzar en la vida.

Actualmente nuestra juventud universitaria no hace uso adecuado de su tiempo libre. Existe dificultad en la administración del tiempo de las personas, los mayores problemas para garantizar el desarrollo académico de los universitarios se dan por el mal uso de su tiempo desperdiándolo este en hábitos negativos como libando licor en vía pública, constantes reuniones en torno a las discotecas, internet o juegos en red.

El presente estudio es realizado por que busca determinar la práctica del uso del tiempo libre en la Escuela Profesional de Educación Física e identificar el uso del tiempo libre en las actividades recreativas, físicas, internet y actividades sociales.

La tesis está estructurada en 4 capítulos:

Capítulo Primero, se detalla la Introducción, concerniente en una breve introducción en forma sucinta aspectos generales y vitales del problema de investigación, objetivos de la investigación e hipótesis respectiva. Ello en forma clara y concisa del trabajo de investigación.

Capítulo Segundo, trata aspecto relacionados a la Revisión de la Literatura, refiriéndose al sustento teórico y marco teórico conceptual sobre el problema de la investigación en esta parte presentamos los antecedentes de estudio, es decir, trabajos que se han realizado anteriormente. Por otro lado, se sustenta con bases teóricas y conceptuales la hipótesis formulada.

Capítulo Tercero, se detalla los materiales y métodos utilizados en la presente investigación, abordando los métodos y técnicas que se han empleado. Así mismo trata sobre el tipo de investigación realizada la población de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el diseño estadístico para probar la hipótesis, es decir todo un procedimiento o

metodología de recolección de datos, como procesamiento de datos, análisis e interpretación que permite la comprobación de la hipótesis.

Capítulo Cuarto, aborda sobre los resultados obtenidos en la investigación, donde los datos procesados pasan a ser analizados e interpretados con el propósito de demostrar nuestra investigación.

Al final se obtiene las conclusiones, recomendaciones y/o sugerencias, esto de acuerdo a los resultados presentados en la investigación. Así mismo, los anexos de la investigación correspondiente.

1.1. Planteamiento del problema

La afirmación de toda conducta del ser humano es aprendida es evidente. Y esto se puede apreciar en el comportamiento de los distintos grupos sociales y los individuos que conforman la sociedad, y este modo de conducirse evoluciona por la influencia de factores ambientales y las predisposiciones que cada individuo posee.

Aquí cabe resaltar la influencia que ejerce sobre la persona: el medio social como la familia, la escuela, el centro de trabajo, los vecinos, los amigos, etc. Y principalmente del medio cultural que comprende las creaciones del hombre tanto físicas, espirituales y cómo éstas influyen decisivamente en psicología de la persona determina de su modo de ser, pensar y actuar.

Dentro de este contexto la población en edad escolar es la más influenciada lo que se expresa externamente en el comportamiento, de frecuentar los diferentes lugares, el modo de vestir, hablar, actuar, etc... mayormente aprendidas del grupo social en el que vive el estudiante, traído y difundido por los diferentes medios de comunicación social. Siendo uno de ellos la televisión, los periódicos, la radio, el internet, video juegos o juegos en red.

Lo mencionado anteriormente se relaciona con los comportamientos sociales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física el uso del tiempo libre es un tema amplio, pero debe ocuparse por las múltiples razones, públicas, sociales, económicas y principalmente educativas, los estudiantes en la actualidad, están constantemente absorbidos, por las múltiples distracciones, en los centros de diversión.

Se observa a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, algunas actitudes de los que se constituyen un peligro, aunque está siendo acechado por el ocio y las diversiones los vicios, la delincuencia, el alcoholismo, por lo tanto, la alienación cultural por medio de la música, la televisión, la literatura, pornografía, el internet, etc.

Esto es una consecuencia muy peligrosa por la falta de planificación del tiempo libre de los estudiantes. El problema descrito no escapa ya que en ellos se puede observar las constantes reuniones en torno a los pimbols, internet o juegos en red, discotecas, visita en los parques, en horas de clase en muchos casos libando licor en la vía pública.

Los motivos mencionados es que ha impulsado realizar el presente trabajo de investigación que permitirá averiguar las actividades a que se dedican en su tiempo libre los estudiantes de la Escuela Posesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017.

1.2. Formulación del problema

¿De qué manera utilizan el tiempo libre los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2017?

1.3. Hipótesis de la investigación

1.3.1. Hipótesis general

La mayoría de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, hacen uso de su tiempo libre en diferentes actividades.

1.3.2. Hipótesis específicas

1. La mayoría de los estudiantes usa su tiempo libre en actividades recreativas.
2. Un gran porcentaje de los estudiantes de la EPEF, usa su tiempo libre en actividades físicas.
3. Una cantidad de estudiantes de la EPEF, realiza el uso de su tiempo libre en actividades de internet.
4. Los estudiantes de la EPEF, al realizar el uso de su tiempo libre en actividades sociales, la mayoría prefiere la diversión en discotecas, fiestas y bailes.

1.4. Justificación del estudio

Con el presente trabajo de investigación se pretende conocer el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, entendiendo que el tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el que el ser humano, actúa en su conducta personal y social. Hoy en día la sociedad vive en una situación en la que todos vivimos a prisa por así decirlo, nuestros jóvenes no son la excepción, la universidad, el trabajo, los problemas familiares, sociales, etc. Han hecho que los estudiantes pierdan su esencia del buen uso del tiempo libre, como son las actividades físicas, actividades recreativas, actividades de lectura, etc. Contrariamente realizan actividades de internet como, el Facebook, chat, you tube, actividades sociales fiestas, discotecas, bailes, evitando conducir así su adecuado desarrollo personal, por tal razón la siguiente investigación ayudara al uso adecuado del tiempo libre.

Estudiar el tiempo libre de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, tiene relevancia social porque permitirá conocer una de las tareas importantes para que el tiempo libre sea utilizada racionalmente, en el trabajo, en el estudio, y en diferentes actividades para el provecho y bienestar de los alumnos, de sus padres, y comunidad en general.

Por otro lado, el presente trabajo servirá como punto de partida para realizar posteriores investigaciones de carácter experimental o relacionado con otras variables de estudio con la finalidad de aportar con la juventud de la Escuela Profesional.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivos generales

Determinar el uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2017.

1.5.2. Objetivos específicos

1. Identificar el uso del tiempo libre en actividades recreativas en los estudiantes de la escuela profesional Educación Física

2. Conocer el uso del tiempo libre en actividades físicas en los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física
3. Identificar el uso del tiempo libre en el internet en los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física
4. Evaluar el uso del tiempo libre en actividades sociales en los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.- Antecedentes de la investigación

Entre los estudios realizados anteriormente referente al problema de investigación que se está proponiendo, se tiene como antecedentes de nuestra investigación a los siguientes:

Puente (2010) realizó el trabajo de investigación titulado “Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria en el colegio Privado del Municipio de Colima 2010” Determina el uso del tiempo libre en los alumnos de secundaria del colegio Privado del Municipio de Colima 2010, en cuanto a la conclusiones los adolescentes del nivel secundario en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personales asía la práctica de actividades de carácter social, demuestran poca importancia a realizar actividades físicas deportivas que generan beneficios a nivel fisiológico, sicológico, social.

Ruiz (2001) realizó el trabajo de investigación titulado “Uso del tiempo en estudiantes del nivel superior de la Universidad de Almaria España “Afirma que el propósito de este estudio era comparar tres tipos de actividades de ocio (relaciones sociales y diversión, ocio pasivo, ocio activo y actividades físicos-deportivos) durante tres periodos temporales típicos: días entre semana, fines de semana y periodos vacacionales (vacaciones de verano, semana santa, navidad). Los datos fueron recogidos por medio de un cuestionario que fue administrado a un grupo representativo de estudiantes de la Universidad de Almeria, España (843 sujetos, 334 varones y 509 mujeres) en cuanto a la conclusión de estos datos han sido comparados con los obtenidos entre estudiantes universitarios de igual características y se ha podido comprobar la distribución temporal cuantitativamente hablando, para los diferentes periodos temporales, presenta características bastantes definidas en la población objeto de estudio, existiendo una clara tendencia a realizar un tipo de actividades determinando para cada uno de ellos.

2.2. Marco teórico

Pieron (1998) La actividad física es esencial para el mantenimiento y la mejora de la salud. Específicamente de acuerdo a la investigación, generalmente se pudo comprobar a los

estudiantes que el mayor porcentaje de estudiantes 85% manifiestan practicar diferentes actividades deportivas y de diversión, pero un conocimiento adecuado de coordinar con el estudio u otros que aceres todo esto lo proporciona descanso diversión para el desarrollo integral de su personalidad.

La mayoría de los estudiantes de la muestra tomada 95% realizan actividades recreativas, pero dejando de lado algunas actividades diarias. La recreación que más desarrollan en el tiempo libre los alumnos investigados, lo manifiestan atractivos del futbol en varones y el vóley en damas haciendo el porcentaje del 80% de total.

La mayoría de estudiantes conoce de alguna u otra manera alguna otra forma de pasar el tiempo en sus horas libres, aparte del deporte, pero son un 13% del total quienes lo realizan sobre todo viendo la televisión.

2.2.1. El tiempo libre

Según Brinntitzer (2001) Tiempo libre, recreación, educación son inseparables y exigen de una eficaz preparación y formación por parte de los encargados de tal tarea.

Pero ¿qué es la recreación? Podemos encontrar múltiples definiciones, que dependen desde el punto de vista el cual es enfocado, a veces se considera como un tiempo de recuperación, otras de consumo para aumentar la producción en el trabajo, la recreación como una actividad del tiempo libre que implica creatividad, socialización, y desarrollo de la personalidad.

La sociedad no ha adecuado para estudiar, trabajar, realizar actividades en casa, pero poco se ha aprendido a llenar y utilizar el tiempo libre del que se dispone con las actividades traficantes.

Las actividades del tiempo libre son una compensación al trabajo que aburre, aunque si el trabajo está fundado en nuestras tendencias no será penoso y si difícil distinguirlo de una distracción y entretenimiento, las actividades del tiempo libre están muy condicionadas por las capacidades económicas, la clase social a la que pertenece, la cultura y educación que se posee, los hábitos y la salud.

Se conoce como tiempo libre a aquel tiempo que la gente lo dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con el tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decir cuántas horas destinarlas. También suele incluir la relación de algunas actividades que, aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser, ir al médico, ir al súper mercado, entre otras.

Generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo o bien para llevar a cabo alguna actividad que le reporte recreación entretenimiento o placer.

Pero será necesario que, aunque reporte estas cuestiones, la misma lleve impresa una identidad y un sentido porque son terminara resultando aburrida.

En tanto sobre lo que puede ser considerado una actividad estrictamente inscripta en el tiempo libre variará de persona a persona, porque lisa y llanamente no todos tienen la misma percepción de lo que puede ser divertido, agradable, entretenido o placentero.

Por ejemplo, algunos consideran que estudiar no puede para nada inscribirse en un tipo de actividad que se hace durante el tiempo libre, sin embargo, habrá seguramente algunos que, si lo consideran una actividad entretenida para desplegar durante el tiempo libre, aunque la convención mayormente postule lo contrario.

Por otra parte, el tiempo libre suele estar estrechamente vinculado a aquellas actividades consideradas como más productivas y motivadoras.

Los conceptos remontan a la Grecia antigua en el cual los filósofos designaban como tiempo libre a aquel tiempo en el cual se dedicaban a reflexionar a la vida, la ciencia y la política.

Entre los siglos XX y XXI ha habido una increíble expansión del llamado tiempo libre, lo cual ha provocado una magnífica diversificación a punto de distinguirse en diferentes categorías: nocturnas (asociado a la noche y a todas actividades que se desarrollan durante la noche: bares, discos), espectáculos (incluyen los culturales y los deportivos), deportivo (supone la práctica de un deporte).

Desde punto de vista el tiempo libre comprende las actividades recreativas, actividades físicas, actividades en internet, actividades sociales en ese sentido, iniciaremos el estudio de cada uno de ellos.

2.2.2. Actividades recreativas

Según Gutiérrez (1999). La actividad deportiva es el conjunto de tareas propias del deporte, ejercicio, recreo, o pasa tiempo, para superar una marca o vencer un adversario; está sujeto a reglas y competencia. Ejemplo Deporte de competencia olímpica. Deporte colectivo como: fútbol, basquetbol y voleibol. Deporte individual como: atletismo, natación, ajedrez, ping pong, tenis, gimnasia, artes marciales, box, etc.

Actividades Recreativas en el Tiempo Libre.

Según Gutiérrez (1999). Las actividades recreativas son todas aquellas que se dan rienda suelta a la espontaneidad, creatividad y da satisfacción, que la educación física tomo como adicional y extra curricular complementado y consolidado, sus fines y metas, se muestran propicias para los escolares, evidencia, madurez y responsabilidad en la práctica de valores buscado por el curso.

En estas primas la comunicación, la convivencia y la voluntad en la cual hallaran solo reglas básicas dar su desenvolvimiento y en donde la participación es la más importante, las principales actividades pueden ser:

Campamentos:

Acción de acampar, instalación eventual, en terreno abierto de personas que van de camino o que se reúnen para un fin especial. Es un lugar donde se establecen o lugar de descanso para hacer vida al aire libre.

Caminatas:

Viaje corto que se hace por una diversión o también paseo o recorrido largo y fatigoso. Andar o marchar seguir un camino las cosas inanimadas o recorrer una distancia.

Paseo:

Acción de ir con alguien o acompañamientos por determinada carrera en otras palabras distancias cortas que puede correrse paseando o también se podría decir un sitio destinado a pasearse.

Otros simulacros, desfiles, campeonatos, relámpagos internos.

La participación social debe ser voluntaria: esto es sin condición de ninguna especie. El voluntario, el liderazgo voluntario se ha convertido en los últimos tiempos en una verdadera fuerza social organizada que debe ser estimulado por los medios.

El ser humano se aleja de la vida rutinaria de esta era la tecnología el hombre deja de ser una persona orito social y aprende a valorar las cosas simples de la vida obteniendo así un buen desarrollo físico donde hoy en día la vida se muestra monótona.

En definición la recreación abarca en juego en todas sus expresiones y actividad como: el deporte, la música, el teatro.

Se considera que todas las acciones recreativas contribuyen al enriquecimiento de la vida, por eso la recreación es una actitud o estado de ánimo que expresa la naturaleza del hombre.

2.2.3. Tipos de recreación

- Recreación dirigida.
- Recreación animación.
- Recreación propuesta.

Técnicas Recreativas.

Según Brinnitzer (1999) es muy difícil de hablar de técnicas recreativas dado que no existe una fórmula infalible a aplicar. Una actividad recreativa, como está expresando anteriormente, deporte de diversas situaciones, características, situaciones grupales, experiencias, imprevistos, clima, tiempo, materiales, etc., Que determinan nuestra forma de actuar.

Al asumir la función de coordinar estas actividades tenemos la responsabilidad de realizar dicha tarea con la mejor preparación posible.

La experiencia nos ha devuelto una serie de pautas aconsejables para la conducción de grupos recreativos como:

Acerca de la expresión.

Acerca del silencio.

Acerca de la ubicación.

Acerca de recreo logo, conductor, y/o animador.

Acerca de la conducción de juegos y actividades.

Acerca del ambiente.

2.2.4. Actividad física

Según Woof (2008) en los cincuenta años hemos pedido ampliar nuestro conocimiento respecto a la relación entre el estilo de vida sedentaria y muchos trastornos degenerativos crónicos, en especial la cardiopatía y las vasculopatías. Comprobando así estos hallazgos al hacer un seguimiento prospectivo del grado de actividad física durante la jornada laboral.

Esto es especialmente válido ya que numerosos estudios han demostrado que la actividad física puede deducir el riesgo individual de hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y diabetes.

Sin embargo, queda múltiples aspectos para determinar en cuanto a la intensidad a la actividad física, ejercicios en finos aeróbicos y la dosis en la salud.

Buena salud mental : según Armenteros P. Elena María en su monografía menciona que la recreación y la actividad física es una necesidad de los seres humanos que está al alcance de todos con independencia del sexo, la edad, el talento y las capacidades físicas por eso es considerado un fenómeno sociocultural, social por tener existencia en la sociedad y cultural por estar representado por formas culturales en las que se incluye a la cultura física, esta

investigación se realiza en función a los recursos que sean de gran utilidad para satisfacer la necesidad y lograr una mejor calidad de vida de cada uno de los pobladores, particularmente de grupos y comunidades en las cuales no existen un óptimo bienestar, entre las cinco dimensiones que constituye la salud donde se incluye la integración familiar la población comunitaria activa para lograr estilos de vida ambiental.

“la ocupación del tiempo libre con el deporte en las actividades recreativas cultiva la educación del hombre, el carácter de la inteligencia, y hacen al ciudadano más fuerte y preparado (Pérez,)” de ahí el alto grado de desarrollo que ha alcanzado las actividades físico recreativos.

Futbol.

Deporte colectivo de once jugadores cada uno tratan de apoderarse del balón con los pies y tratar de entrar en la meta contraria con el objetivo de chutar la pelota dentro del arco contrario y esta es denominada como GOL.

Básquet.

Es un Deporte inventado por James Naismith (1861) y se practica en dos equipos de cinco jugadores cada uno, ambos equipos pretenden introducir el balón a la cesta o aro. Este deporte se juega con las manos y mantiene el contacto físico ya que existe los empujones, pellicos, entre otros. Es practicado por ambos sexos (femenino y masculino).

Vóleibol

Es un juego inventado por William Morgan en 1895 en Massachusetts, fue adoptado como deporte olímpico en la rama masculina, como femenina en el año 1964 en Tokio, en campeonatos mundiales se inscribe a doce jugadores con seis en cada equipo, el vóley se juega utilizando cualquier parte del cuerpo sobre todo las manos, teniendo un solo contacto con la pelota y tres toques, la pelota debe ser pasada sobre la red que divide la cancha de vóley al equipo contrario. El objetivo de este deporte es evitar que el balón tenga contacto con el piso.

Atletismo

Deporte que incluye las siguientes modalidades: carrera, marcha, lanzamientos y saltos, sus pruebas se realizan en pista y campo.

Natación

Actividad deportiva acuática en la cual se compite individual y por equipos. Las competencias se realizan en cuatro estilos: libre, espalda, mariposa, pecho. Este deporte es considerado “deporte completo” ya que trabaja distintas extremidades del cuerpo, y es practicado por ambos sexos.

Ciclismo

Deporte individual y es incluida en dos juegos olímpicos desde la primera olimpiada tanto en ruta como en pista y en categorías de varones y damas. En este deporte trabaja más la parte inferior del cuerpo (los pies) y es para tener resistencia puesto que las carreras son largas y con obstáculos.

Ajedrez

Es un juego de mesa y se juega en un ambiente cerrado entre dos personas y requiere de mucha concentración. El objetivo de este juego es tener jaque mate y así eliminar a la persona contraria, es practicado por damas y varones.

2.2.5. Actividad en internet

Internet es un conjunto de redes, ordenadores y equipos físicamente unidos por cables que conectan puntos de todo el mundo. Estos cables se presentan en muchas formas: desde cables de red local (varias máquinas conectadas en una oficina), a cables telefónicos digitales y canales de fibra optima que forman las carreteras principales, esta gigantesca red no solo llega por medio de cables sino también por medios de satélites a nivel de todo el mundo, también mencionar que el uso de esta red tiene ventajas y desventajas.

a: Ventajas.

- Hace la comunicación mucho más sencilla.
- Es posible conocer interactuar con muchas personas de todas partes del mundo.

- Es posible encontrar muchos puntos de vista diferentes sobre algunas noticias.
- Es posible la creación y descarga de software libre por sus herramientas colaborativa.
- La computadora se actualiza periódicamente más fácil.
- Es posible encontrar soporte técnico de toda clase sobre algunas clases o procesos.
- El seguimiento de la información a tiempo real es posible a través del internet.
- Es posible compartir muchas cosas personales o conocimiento que a otro le pueda servir y de esa manera se vuelva provechoso.

b: Desventajas.

- Así como es fácil encontrar información buena, es posible encontrar de la misma forma informaciones malas, desagradables como: pornografías, violencia, secuestro, que pueda afectar especialmente a los menores de edad.
- Te genera una gran dependencia o vicio del internet descuidándose de muchas cosas personales y laborales.
- Hace que los estudiantes se esfuercen menos en sus tareas debido a la mala práctica del copy/paste.
- Distrae a las personas de trabajo.

Juegos en Red

Juegos en red o juegos en línea o videos juegos que funcionan a través del internet y cuya principal diferencia con los demás entretenimientos por medio de una computadora es la que se conecta a un campo virtual.

Facebook

Originalmente esta página era un sitio para estudiantes de Harvard, pero actualmente está abierto para cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico los usuarios pueden

participar en uno o más redes sociales en relación con su situación académica, su lugar de trabajo o región geográfica.

YouTube

Mantiene una logística que nos permite localizar cualquier video por medio de las etiquetas, títulos y descripciones que los usuarios asignen a sus videos, pero cuyo uso esta restringidos únicamente alojados en YouTube.

Chat

A raíz del uso de la palabra chat, posteriormente entre los usuarios se originó la palabra chatear para indicar la acción de establecer una cibercharla. Aun así, chatear no fue reconocida por la Real Académica Española como verbo relacionada con la informática sino hasta el junio del 2007 cuando se reconoce como una comunicación por chat.

Google

Esta empresa propietaria de la marca Google, cuyo principal producto es el motor de búsqueda de contenido.

2.2.6. Actividad social

Según Valencia (2008) explica que tanto en varones y mujeres el aumento de diferentes antros y bebidas, además de la innovación en la preparación de bebidas. Afecta el desenvolvimiento social, así como laboral también es demostrado que es un peligro en los jóvenes y trae consecuencias como:

- El embarazo no planificado.
- El alcoholismo.
- La drogadicción.
- El robo, sucede cuando la persona es adicta a la droga alcoholismo, y/o cigarrillos.

Y esto ha provocado la preocupación de diferentes sectores pues en ella los jóvenes ingieren vodka u otras bebidas ya sea por probar nuevas sensaciones, problemas en la casa y la falta

de comunicación con la familia, con el pasar el tiempo esto puede ocasionar problemas sociales, emocionales y salud.

Discotecas

Establecimiento donde se escucha música grabada, donde se sirven y consumen bebidas alcohólicas y también se baila.

Fiestas

Fiesta o celebración donde asisten en parejas y es organizado por los amigos o familiares para celebrar algo o hacer una despedida y entre otras.

Bailes

Eventos organizados por alguna empresa o institución animada por alguna orquesta o grupo musical y en un local grande que asiste cualquier persona por que solo compra sus entradas.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio

La población de estudio está ubicada geográficamente en una zona urbana de la ciudad de Puno, la misma que es capital de Provincia y Región de Puno, con una altitud de 3827msnm. La investigación se realizó en la Facultad de Ciencias de la Educación teniendo un pabellón propio con el nombre Escuela Profesional de Educación Física en la Universidad Nacional del Altiplano-Puno.

3.2. Periodo de duración del estudio

ACTIVIDAD	Trimestres							
	2017							2018
	M	J	J	A	S	O	N	J
Planteamiento del problema.	X							
Revisión bibliográfica y recolección de información.	X							
Elaboración del perfil de investigación.	X							
Presentación y aprobación del proyecto de investigación.		X						
Ejecución del proyecto de investigación.			X	X	X	X		
Elaboración del informe final.							X	
Sustentación.								X

3.3. Procedencia del material utilizado

- Laptop.
- Impresora.
- Lapiceros/Lápices.
- Papel bon.

3.4. Tipo y diseño de la investigación:

a.- TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es descriptivo. El uso del tiempo libre en los estudiantes del nivel superior de diez semestres de la Escuela Profesional de Educación Física.

b.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación que se adecua al diagnóstico, pues se diagnosticó una encuesta que permitió conocer el tiempo libre de los estudiantes, orientado al uso del tiempo libre en las actividades ya sea deportiva, recreación u otros.

El diseño es de diagnóstico representado gráficamente:

M.....O

Dónde:

M= Muestra de estudio.

O= Información recogida.

3.5. Población y muestra de investigación:

La población de investigación está constituida por los estudiantes de los 10 semestres del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno que está conformado por los estudiantes matriculados entre damas y varones.

Población y Muestra de Estudio de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano-puno.

Población y Muestra de Estudio de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano-puno

SEMESTRE	VARONES	MUJERES	Total
I Sem.	57	8	65
II Sem.	34	5	39
III Sem,	20	6	26
IV Sem.	6	1	7
V Sem.	27	3	30
VI Sem.	29	5	34
VII Sem.	32	8	40
VIII Sem..	20	6	26
IX Sem.	26	3	29
X Sem.	21	5	26
Total	272	50	322

Fuente: Coordinación académica de la Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población está constituida por jóvenes y señoritas entre las edades de 16 a 25 años de edad los mismo que proceden en su mayoría de un nivel socioeconómico medio y bajo por lo que algunos tienen que trabajar y a la vez estudiar.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN

Encuesta

Es la técnica de un proceso de búsqueda y de recolección de información más espontánea y natural la cual se empleó para recoger información sobre la variable de estudio en lo referente al uso del tiempo libre en los jóvenes y señoritas de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

El instrumento que se utilizó es un cuestionario de encuesta de 15 preguntas cerradas que sirvió para recabar la información de los estudiantes, sobre el uso del tiempo libre utilizando el instrumento “cuestionario”, se ha aplicado en cada uno de los estudiantes con el propósito de obtener información para efectuar el diagnóstico en cada uno de los aspectos.

PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La investigación descriptiva se realizó de la siguiente manera:

- En primer lugar, se ha gestionado la licencia a la Dirección de estudio de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad del Altiplano Puno para poder aplicar el instrumento de la investigación.
- En segundo lugar, se realizó la recolección de datos.
- Finalmente se procedió a analizar e interpretar los datos para poder obtener los resultados de la investigación utilizando los paquetes de SPSS en versión 12 español MICROSOFT OFFICE excel 2007.

PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS

- Aplicación de la encuesta.
- Se tabula los datos.

- Construcción de distribución de frecuencias.
- Presentación de datos.
- Elaboración de cuadros estadísticos.
- Interpretación de cuadros y gráficos estadísticos.

3.7. Diseño estadístico

De acuerdo a los objetivos, y la operacionalización de datos mediante tablas de frecuencia o gráficos de barras del estudio, se realizaron los siguientes análisis: sistematización de datos mediante tablas de frecuencias y porcentaje, gráficos de barras.

Porcentaje: P

$$P = \frac{x}{n}(100)$$

Dónde:

x: calificación.

n: Tamaño de muestra.

Promedio: \bar{X}

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

Dónde:

\bar{X} : Promedio de calificación.

n : Tamaño muestra.

3.8. Procedimiento

El procedimiento de datos, se realizó con un método estadístico, de acuerdo al diseño estadístico. Para ello se utilizó el paquete de SPSS versión 12 y el MICROSOFT OFFICE Exel 2007.

3.9. Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de calificación	Instrumento
Uso del tiempo libre.	Actividades recreativas.	* Campamentos. * Paseos. * Caminatas.	SI () NO () a. () b. () c. () d. ()	Encuesta, cuestionario de encuesta.
	Actividades físicas.	Deporte colectivo * Futbol. * Básquet. * Voleibol.		
		Deporte individual * Atletismo. * Natación. * Ciclismo. * Ajedrez.		
	Actividades en internet.	* Juegos en red. * Facebook. * You tube * Chat. * Google.		
Actividades sociales.	* Discotecas. * Fiestas. * Bailes.			

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

El resultado de la investigación que se realizó, se representa en las tablas siguientes.

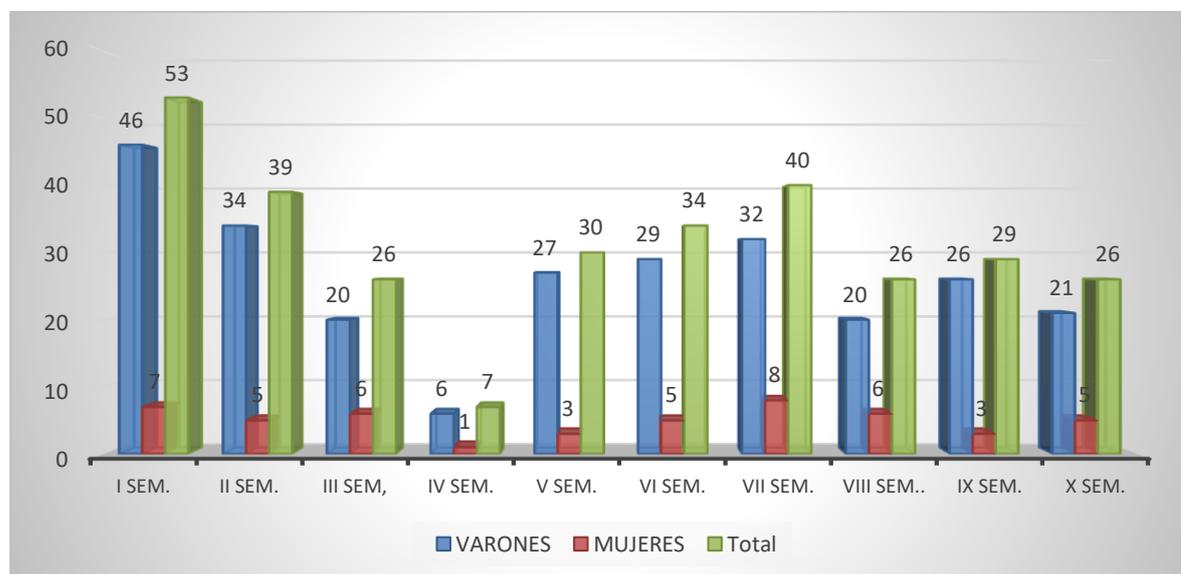
4.2. Discusión

Los resultados de la investigación, que está representado en tablas, tienen sus propias interpretaciones en el uso del tiempo, las cuales se analiza a continuación.

Tabla 1 NUMERO DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

SEMESTRE	VARONES	MUJERES	Total
I Sem.	46	7	53
II Sem.	34	5	39
III Sem,	20	6	26
IV Sem.	6	1	7
V Sem.	27	3	30
VI Sem.	29	5	34
VII Sem.	32	8	40
VIII Sem..	20	6	26
IX Sem.	26	3	29
X Sem.	21	5	26
Total	261	49	310

Figura 1 NÚMERO DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.



INTERPRETACIÓN:

En la tabla N° 01 y figura N° 01 se observan los resultados del número de estudiantes encuestados por semestre de la Escuela Profesional de Educación Física por semestre académico y género, los resultados fueron:

- En el Primer semestre se cuenta con 46 varones y 7 mujeres encuestadas siendo un total de 53 estudiantes.
- En el Segundo semestre se cuenta con 34 varones y 5 mujeres encuestadas siendo un total de 39 estudiantes.
- En el Tercer semestre se cuenta con 20 varones y 6 mujeres encuestadas siendo un total de 26 estudiantes.
- En el Cuarto semestre se cuenta con 6 varones y 1 mujeres encuestadas siendo un total de 7 estudiantes.
- En el Quinto semestre se cuenta con 27 varones y 3 mujeres encuestadas siendo un total de 30 estudiantes.
- En el Sexto semestre se cuenta con 29 varones y 5 mujeres siendo un total de 34 estudiantes.

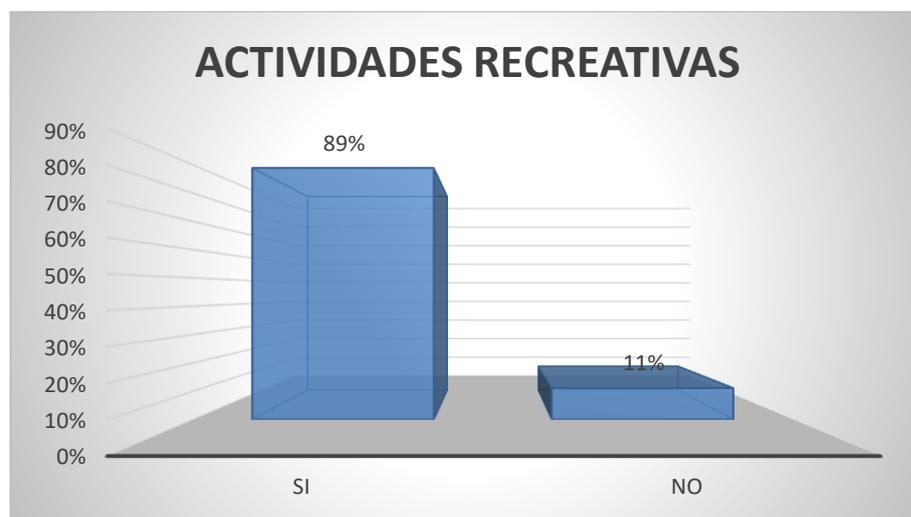
- En el Séptimo semestre se cuenta con 32 varones y 8 mujeres encuestadas siendo un total de 40 estudiantes.
- En el Octavo semestre se cuenta con 20 varones y 6 mujer encuestada siendo un total de 26 estudiantes.
- En el Noveno semestre se cuenta con 26 varones y 3 mujer encuestada siendo un total de 29 estudiantes.
- En el Décimo semestre se cuenta con 21 varones y 5 mujer encuestada siendo un total de 26 estudiantes.

Siendo un total de 310 estudiantes a los que se pudo aplicar la encuesta.

Tabla 2 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS.

INDICADOR	F	%
SI	276	89%
NO	34	11%
TOTAL	310	100%

Figura 2 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS.



INTERPRETACIÓN:

La tabla Nª 02 y figura Nª 02, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades Recreativas, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que SI realizan actividades recreativas al 89% que representa a 276 estudiantes y NO realizan este tipo de actividades al 11% que representa a 34 estudiantes.

Tabla 3 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS SEGÚN INDICADORES.

INDICADOR	F	%
CAMPAMENTOS	37	12%
PASEOS	71	23%
CAMINATAS	93	30%
OTROS	109	35%
TOTAL	310	100%

Figura 3 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES RECREATIVAS SEGÚN INDICADORES.



INTERPRETACIÓN:

La tabla Nª 03 y figura Nª 03, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades Recreativas según indicadores, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que:

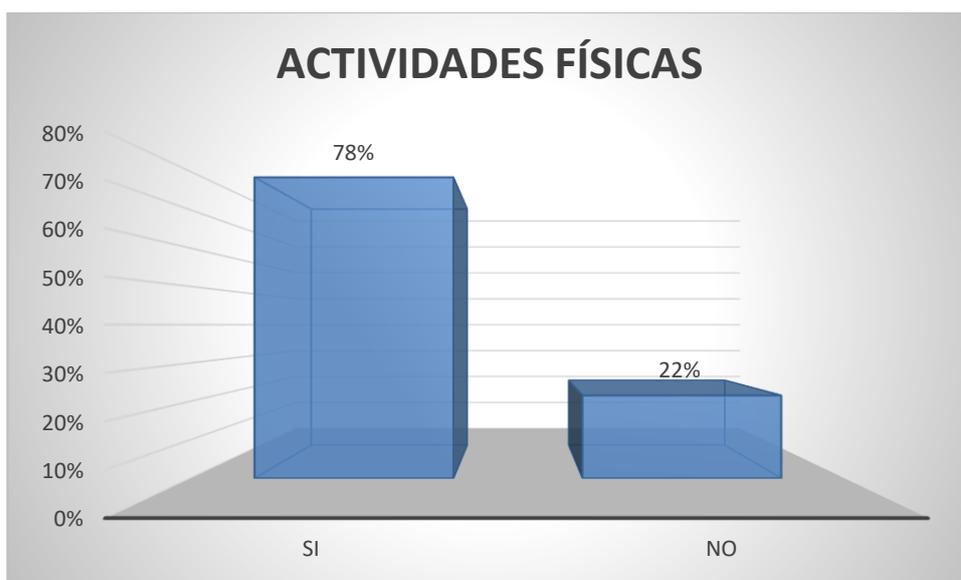
- En el indicador de Campamentos se observa a 37 estudiantes que representa al 12%.
- En el indicador de Paseos se observa a 71 estudiantes que representa al 23%.
- En el indicador de Caminatas se observa a 93 estudiantes que representa al 30%.
- En el indicador de Otros se observa a 109 estudiantes que representa al 35%., cabe mencionar que en este indicador las respuestas fueron varias entre viajes, visitas familiares entre otros.

Estos resultados también son debidos a que los estudiantes de esta prestigiosa carrera profesional dan el poco interés al campamento, paseos o caminatas por el aspecto económico y la falta de lugares de campamento, los paseos son un poco practicados, así como las caminatas por que estas actividades no requieren de mucho presupuesto económico son practicados generalmente en grupos de amigos en lugares como el malecón el cerrito de Huacsapata u otros sitios turísticos de Puno. Un porcentaje más alto que las anteriores actividades realizados por los estudiantes son por la visita a los familiares que generalmente se realiza en fines de semana o cuando se realizan tomas de local.

Tabla 4 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS.

INDICADOR	F	%
SI	242	78%
NO	68	22%
TOTAL	310	100%

Figura 4 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS.



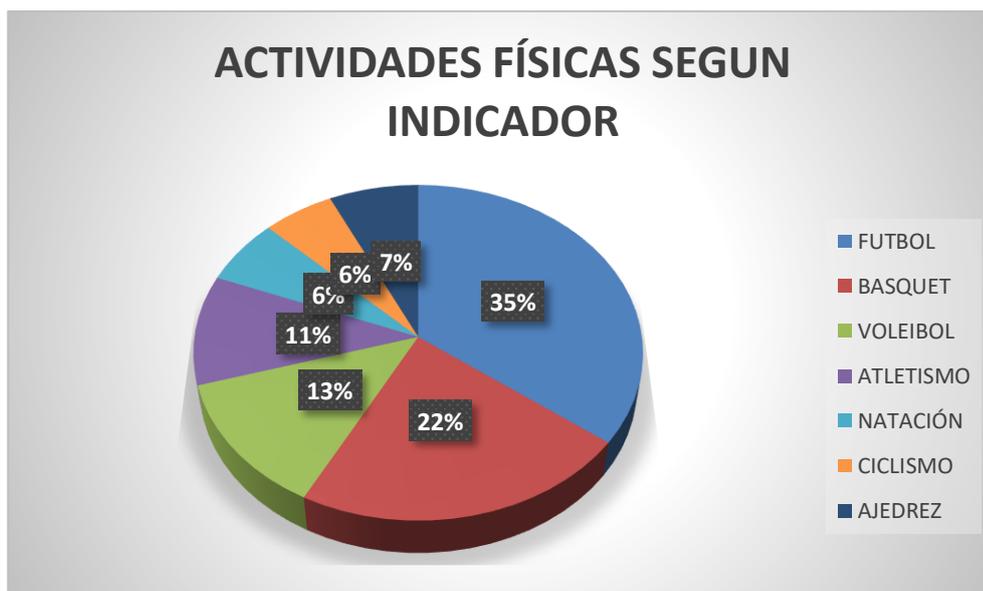
INTERPRETACIÓN:

El tabla N° 04 y figura N° 04, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades Recreativas, , tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que SI realizan actividades físicas al 78% que representa a 242 estudiantes y NO realizan este tipo de actividades al 22% que representa a 68 estudiantes.

Tabla 5 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN FÍSICAS SEGÚN INDICADORES.

INDICADOR	F	%
FUTBOL	108	35%
BASQUET	68	22%
VOLEIBOL	40	13%
ATLETISMO	34	11%
NATACIÓN	19	6%
CICLISMO	19	6%
AJEDREZ	22	7%
TOTAL	310	100%

Figura 5 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN INDICADORES.



INTERPRETACIÓN:

La tabla N^o 05 y figura N^o 05, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades físicas según indicadores, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que:

- En el indicador de Fútbol se observa a 108 estudiantes que representa al 35%.
- En el indicador de Basquet se observa a 68 estudiantes que representa al 23%.
- En el indicador de Voleibol se observa a 40 estudiantes que representa al 13%.
- En el indicador de Atletismo se observa a 34 estudiantes que representa al 11%.
- En el indicador de Natación se observa a 19 estudiantes que representa al 6%.
- En el indicador de Ciclismo se observa a 19 estudiantes que representa al 6%.
- En el indicador de Ajedrez se observa a 22 estudiantes que representa al 7%.

Estos resultados también son debidos a que las actividades físicas como atletismo, natación, ciclismo y ajedrez estos deportes son los que menos se practican ya que el fútbol, basquetbol y voleibol son los deportes más conocidos y más populares debido a que se practica en forma colectiva y tienen el mejor conocimiento respecto a las reglas de estos deportes colectivos empezando por el fútbol esto es porque la población estudiantil de esta escuela profesional en la gran mayoría son de sexo masculino. En un porcentaje menor se tiene el Voleibol el cual es practicado por ambos sexos y de mayor iniciativa son las mujeres el resto de las actividades son menos practicados debido a la falta de iniciativa y costumbre de los mismos estudiantes y docentes de la Escuela Profesional.

Tabla 6 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN INTERNET.

INDICADOR	F	%
SI	161	52%
NO	149	48%
TOTAL	310	100%

Figura 6 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN INTERNET.



INTERPRETACIÓN:

El tabla N° 06 y figura N° 06, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades en Internet, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que SI realizan actividades físicas al 52% que representa a 161 estudiantes y NO realizan este tipo de actividades al 48% que representa a 149 estudiantes.

Tabla 7 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES EN INTERNET SEGÚN INDICADORES.

INDICADOR	F	%
JUEGOS EN RED	49	16%
FACEBOOK	118	38%
YOUTUBE	16	5%
CHAT	112	36%
GOOGLE	15	5%
TOTAL	310	100%

Figura 7 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN INDICADORES.



INTERPRETACIÓN:

La tabla Nª 07 y figura Nª 07, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades en internet según indicadores, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que:

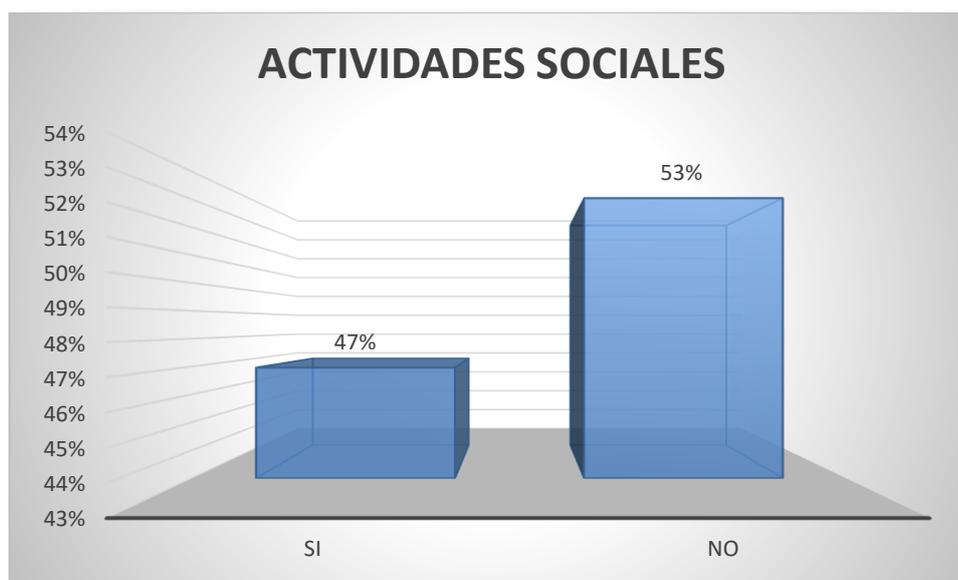
- En el indicador de Juegos en Red se observa a 49 estudiantes que representa al 16%.
- En el indicador de Facebook se observa a 118 estudiantes que representa al 38%.
- En el indicador de Youtube se observa a 16 estudiantes que representa al 5%.
- En el indicador de Chat se observa a 112 estudiantes que representa al 36%.
- En el indicador de Google se observa a 15 estudiantes que representa al 5%.

Estos resultados también son debidos a los avances tecnológicos que se tiene hoy en día ya que estas redes sociales se encuentran al alcance de todos los estudiantes.

Tabla 8 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES.

INDICADOR	F	%
SI	146	47%
NO	164	53%
TOTAL	310	100%

Figura 8 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES.



INTERPRETACIÓN:

La tabla N° 08 y figura N° 08, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades Sociales, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que SI realizan actividades físicas al 47% que representa a 146 estudiantes y NO realizan este tipo de actividades al 53% que representa a 164 estudiante

Tabla 9 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES SEGÚN INDICADORES.

INDICADOR	F	%
DISCOTECAS	62	20%
FIESTAS	59	19%
BAILES	50	16%
OTROS	139	45%
TOTAL	310	100%

Figura 9 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDADES SOCIALES SEGÚN INDICADORES.



INTERPRETACIÓN:

La tabla N^o 09 y figura N^o 09, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en la dimensión Actividades Sociales según indicadores, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que:

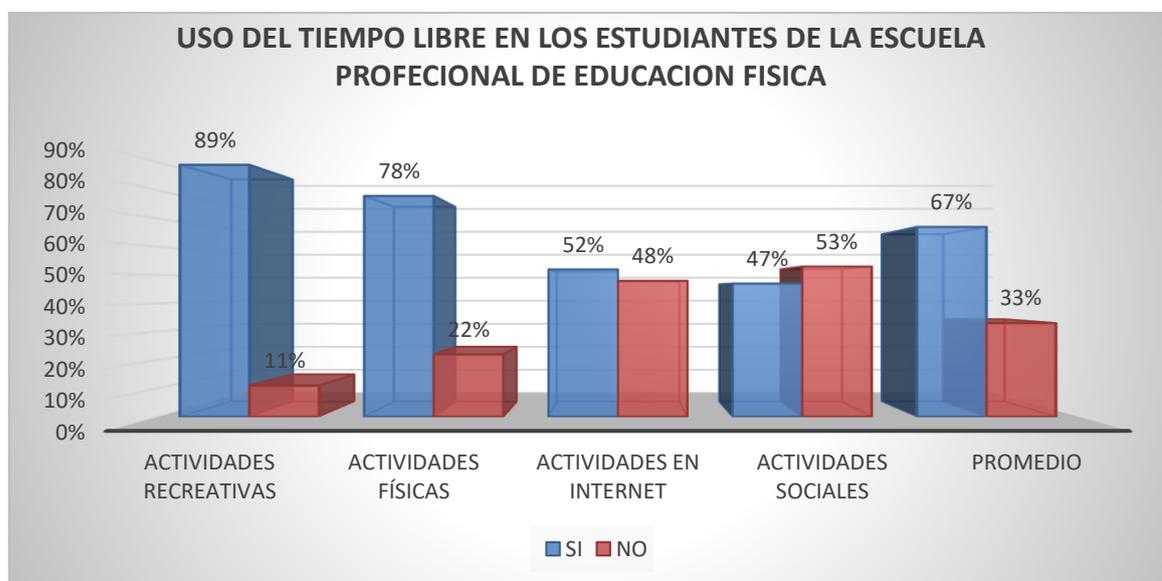
- En el indicador de Discotecas se observa a 62 estudiantes que representa al 20%.
- En el indicador de Fiestas se observa a 59 estudiantes que representa al 19%.
- En el indicador de Bailes se observa a 50 estudiantes que representa al 16%.
- En el indicador de Otros se observa a 139 estudiantes que representa al 45%.

Estos resultados también son debidos que en esta etapa de la vida se busca experimentar nuevas cosas, razón por el cual los jóvenes optan por ir a estos lugares. Puesto que en su mayoría de los estudiantes viven solos y por esa misma razón ellos están en total libertad sin ser controlados.

Tabla 10 NÚMERO Y PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.

INDICADOR	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
ACTIVIDADES RECREATIVAS	276	89%	34	11%	310	100%
ACTIVIDADES FÍSICAS	242	78%	68	22%	310	100%
ACTIVIDADES EN INTERNET	161	52%	149	48%	310	100%
ACTIVIDADES SOCIALES	146	47%	164	53%	310	100%
PROMEDIO	208	67%	102	33%	310	100%

Figura 10 PORCENTAJE DEL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.



INTERPRETACIÓN:

La tabla N^o 10 y figura N^o 10, muestran los resultados que pertenecen al uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, tomando en cuenta la escala cualitativa del presente trabajo se puede observar que en promedio SI realizan actividades físicas al 67% que representa a 121 estudiantes y NO realizan ningún tipo de actividades al 33% que representa a 67 estudiantes.

A la vez indicar que la mayor actividad es de Actividades recreativas con un 89%, seguida de las actividades físicas con un 78% según el número de encuestados.

Estos resultados se deben a que las poblaciones estudiantiles de la carrera profesional de Educación Física optan por practicar el deporte ya que es identificada por la carrera por otro lado en las actividades recreativas la gran mayoría de estudiantes optan por viajar y visitar a los familiares y a su vez el paseo y caminatas.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** La conclusión del trabajo de investigación es que un 67% en promedio si realiza el uso de su tiempo libre, ya sean en actividades recreativas, físicas, actividades en internet o actividades sociales, por otro lado, un 33% dedica ese tiempo libre a otro tipo de actividades ya sean para estudios u otras tareas.
- SEGUNDA:** Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física usan el tiempo libre en actividades recreativas en un 89%, realizando las actividades de campamentos en un 12%, paseos un 23%, caminatas un 30% y otros un 35%.
- TERCERA:** Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física usan el tiempo libre en actividades físicas en un 78%, realizando los deportes colectivos en un 71%, mientras que los deportes individuales un 29%.
- CUARTA:** Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física usan el tiempo libre en actividades en internet en un 52%, predominando con un porcentaje de 38% y 36% las redes sociales y chat.
- QUINTA:** Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física usan el tiempo libre en actividades sociales en un 47%, prevaleciendo la diversión en discotecas, fiestas y bailes con un 55% y otros con un 45%.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Recomiendo que los estudiantes que se dedica a las actividades ya sean para estudiar u otras tareas, pongan en práctica las actividades deportivas, en vista de que identifica a la Escuela Profesional de Educación Física y teniendo en cuenta, que como futuros profesores de Educación Física se debe de dominar toda actividad deportiva.
- SEGUNDA:** Recomiendo que todos los estudiantes de la carrera profesional como futuros profesores de Educación Física, deben de ser múltiples en todas las actividades como: recreativas, físicas, y sociales.
- TERCERA:** Recomiendo a las autoridades, docentes y estudiantes de la EPEF, que se les dé la misma importancia a los deportes individuales que los colectivos, puesto que, como estudiante de la Escuela profesional de Educación Física y siendo instruidos para ser personas líderes, uno debe de dar el ejemplo o la iniciativa para la práctica de estos deportes individuales, ya que son parte y pertenecientes al proceso de formación en la Escuela Profesional de Educación Física.
- CUARTA:** Recomiendo que se haga menos uso de redes sociales y ponga en práctica las actividades deportivas, los cuales nos identifican en la Escuela Profesional de Educación Física.
- QUINTA:** Recomiendo a los estudiantes que se diviertan sanamente, porque en estos eventos como: discotecas, fiestas, existen bebidas alcohólicas o drogas y estos afectan a nuestros organismos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ATALAH S, E. (1999). *Patrones alimentarios y de actividad física deportiva*. Edit Acurio, Santiago de Chile.
- BRINNTZER R. Musí (2001) *juegos y técnicas de recreación*. Edit: bromun, 1999, Buenos Aires.
- CUTIMBO, W. (2009). *El Nivel de conocimiento sobre principios básicos y estilos de la natación de los bañistas de la piscina de Huajsapata de la ciudad de Puno-2009*. Tesis publicada, Universidad Nacional del Altiplano-Puno. Perú.
- FAERMAN, J. (2009). *Facebook el nuevo fenómeno de masa*. Edit. Aliento. España.
- GARRIDO, P. (2010). *Educación en el ocio del tiempo libre*; ediciones palabra
- GUTIERREZ, M. (1999). *Análisis de los motivos de la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad*. Revista internacional de ciencias del deporte. 2 (2), pag. 49 - 64.
- HELBER G. (1999) *Actividades Lúdicas*.
- KATE WOOLF May (2008) *guía para profesionales de la salud y deporte y del ejercicio público*. Masson Barcelona- España.
- KRAMER, V. (2009). *Actividad física y potencia en el deporte*. Edit. Paraninfo. Buenos Aires-Argentina.
- MARICELA V. (2008) [www.http://suite101.net/article/jovenesy-alcohol-sin-riesgo-aparente](http://suite101.net/article/jovenesy-alcohol-sin-riesgo-aparente).
- MEJÍA, D. (2012).: *ventajas y desventajas del internet*.
- MORGAN, W. (1895). *El voleibol*. Halyoke , EE. UU.
- NAISMITH, J. (1861), *Que es basquetbol*. Edit. Alienta. Lawrence-EE.UU.
- PEREZ E. (2008) monografía actividad físico recreativo-Venezuela.

PIERON, M. (1998). *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte*. Edit. Efidep, Barcelona – España.

PONT, P. (1983). *Edad, actividad física y salud*.

PUENTE, M. (2010). *Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria*. Educación física argenmex. La plata.

RUIZ (2001) y Pieron (1998) *uso de tiempo libre en estudiantes del nivel superior*.

SILBA, G. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física*. Columba: Editorial Kinesis.

ANEXOS

ANEXO 1

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Encuesta a estudiantes

Fecha: ____/____/____ Semestre: ____ Sexo: ____

Apreciados compañeros:

Solicito su valiosa colaboración: en la siguiente encuesta que servirá para realizar mi proyecto de investigación, para lo cual solicito que Ud. Responda con la veracidad del caso.

En las preguntas que aparecen a continuación, responda marcando con una X y llenado los espacios en blanco.

1: ¿Realizas actividades recreativas en tu tiempo libre?

SI ()

NO ()

2: ¿Qué tipo de actividades recreativas realizas?

a) Campamento

b) Caminatas

c) Otros

Mencione -----

3: ¿realiza usted actividades físicas deportivas en su tiempo libre?

SI ()

NO ()

4: ¿Qué tipo de actividades físicas colectivas practicas más?

- a) Fútbol
- b) Basquetbol
- c) Voleibo

5: ¿Qué tipo de actividades físicas individuales practicas más?

- d) Atletismo
- e) Natación
- f) Ciclismo
- g) Ajedrez

6: ¿Practica usted natación en su tiempo libre?

SI ()

NO ()

7: Si su respuesta es afirmativa mencione ¿Qué estilo practica más?

- a) Crol
- b) Espalda
- c) Mariposa
- d) Pecho

8: ¿Realiza usted actividades en internet?

SI ()

NO ()

9: Si su respuesta es afirmativa diga ¿Qué programas utilizas? Puede marcar más de una opción

- a) Juegos en red
- b) Facebook
- c) YouTube
- d) Chat
- e) Google

10: En los juegos de red ¿Cuál de los siguientes juegos practicas?

- a) Dota
- b) Winin
- c) G. T.A
- d) Tarzan
- e) Otros

Mencione-----

11: ¿Realiza usted actividades sociales en su tiempo libre?

SI ()

NO ()

12: ¿Qué tipo de actividades sociales realizas?

- a) Discotecas
- b) Fiestas
- c) Bailes

13. ¿Ingiere usted bebidas alcohólicas?

SI ()

NO ()

14. Usted a ¿Qué tipo de fiesta asiste? Puede marcar más de una opción

a) Cumpleaños

b) Matrimonios

c) 15 años

d) Otros

Mencione. -----

15. A usted ¿Qué tipo de baile le gustaría practicar?

a) Cumbia

b) Merengue

c) Reggaetón

d) Otros

Mencione -----