

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



**UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE  
5TO AÑO DE LA INSTITUCIÓN SECUNDARIA A 28 PERÚ BIRF  
DE LA CIUDAD DE AZÁNGARO - 2018**

**TESIS**

**PRESENTADO POR:**

**YEMI CHAMBI MACEDO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROMOCIÓN: 2017 - I**

**PUNO – PERÚ**

**2018**

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

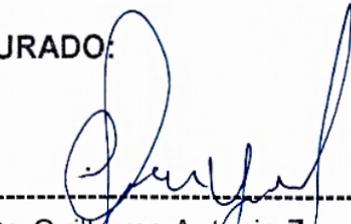
**UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA INSTITUCIÓN SECUNDARIA A 28 PERÚ BIRF DE LA CIUDAD DE AZÁNGARO - 2018**

**YEMI CHAMBI MACEDO**

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



**APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:**

**PRESIDENTE** :   
-----  
Dr. Guillermo Antonio Zevallos Mendoza

**PRIMER MIEMBRO** :   
-----  
Dr. José Damián Fuentes López

**SEGUNDO MIEMBRO** : -----  
Dra. Eliseny Vargas Ramos

**DIRECTOR / ASESOR** :   
-----  
Dr. Yoni Martin Pino Vanegas

**Área:** Educación Física y Recreación  
**Tema:** Deporte y Recreación

**Fecha de sustentación:** 19/ Nov / 2018

## DEDICATORIA

La tesis investigada dedico a mi esposa, a mis padres, por su apoyo incondicional y a los docentes de la escuela profesional de Educación Física por haber compartido sus conocimientos y experiencias, en mi formación académica.

*Yemi*

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional del Altiplano por haberme brindado la oportunidad de permanecer en su distinguida casa de estudios.

A la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física y la plana docente.

**ÍNDICE GENERAL****ÍNDICE DE FIGURAS****ÍNDICE DE TABLAS****ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

RESUMEN..... 10

ABSTRACT..... 11

**CAPÍTULO I****INTRODUCCIÓN**

1.2. Formulación del problema ..... 14

1.2.1. Problema general ..... 14

1.2.2. Problemas específicos ..... 14

1.3. Justificación del estudio ..... 14

1.4. Objetivos de la investigación..... 15

1.4.1. Objetivo general ..... 15

1.4.2. Objetivo específicos..... 15

**CAPÍTULO II****REVISIÓN DE LITERATURA**

2.1. Antecedentes ..... 17

2.1.1. A nivel internacional..... 17

2.1.2. A nivel nacional ..... 18

2.1.3. A nivel local ..... 19

2.2. Marco teórico ..... 20

2.2.1. Tiempo libre ..... 20

2.1.2. Recreación ..... 29

2.1.3. Descanso ..... 32

2.3. Marco conceptual ..... 36

2.2.1. Tiempo libre ..... 36

2.2.2. Recreación ..... 36

2.2.3. Descanso ..... 36

**CAPÍTULO III****MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1. Ubicación geográfica del estudio .....</b>	<b>37</b>
<b>3.2 Periodo de duración del estudio .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3. Procedencia del material utilizado .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3.1. Técnica .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3.2. Instrumento .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3.3. Validación del instrumento .....</b>	<b>38</b>
<b>3.4. Población y muestra del estudio .....</b>	<b>40</b>
<b>3.4.1. Población .....</b>	<b>40</b>
<b>3.4.2. La muestra .....</b>	<b>40</b>
<b>3.5. Diseño estadístico .....</b>	<b>40</b>
<b>3.6. Procedimiento .....</b>	<b>41</b>
<b>3.7. Variables .....</b>	<b>41</b>
<b>3.8. Análisis de los resultados .....</b>	<b>41</b>

**CAPÍTULO IV****RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>4.1. RESULTADOS .....</b>	<b>43</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>58</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>62</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>68</b>

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. ¿Usted realiza la actividad deportiva del futbol? .....	43
Figura 2. ¿Usted realiza la actividad deportiva del vóley? .....	44
Figura 3. ¿Sus compañeros practican alguna danza? .....	45
Figura 4. ¿Su familia realiza viajes? .....	46
Figura 5. Resultados de la institución educativa estimula la práctica de la música .....	47
Figura 6. ¿En su tiempo excedente juega dota? .....	48
Figura 7. Resultados de la recreación.....	49
Figura 8. Resultados del espacio de relajación, usa el internet.....	50
Figura 9. ¿Sus compañeros sufren fatigas durante el estudio?.....	51
Figura 10. Resultados de la lectura.....	52
Figura 11. Resultado de la promoción de excursiones.....	53
Figura 12. Resultados de la observación de la televisión.....	54
Figura 13. Resultados de observación de películas.....	55
Figura 14. Resultados del descanso.....	56
Figura 15. Resultados de la utilización del tiempo libre.....	57

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudiantes de la institución educativa secundaria del 5° año a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro .....	40
Tabla 2. ¿Usted realiza la actividad deportiva del fútbol? .....	43
Tabla 3. ¿Usted realiza la actividad deportiva del vóley? .....	44
Tabla 4. ¿Sus compañeros practican alguna danza?.....	45
Tabla 5. ¿Su familia realiza viajes?.....	46
Tabla 6. ¿Su institución educativa estimula la práctica de la música? .....	47
Tabla 7. ¿En su tiempo excedente juega dota? .....	48
Tabla 8. Recreación.....	49
Tabla 9. ¿Usted en su espacio de relajación, usa el internet? .....	50
Tabla 10. ¿Sus compañeros sufren fatigas durante el estudio? .....	51
Tabla 11. ¿Su familia estimula la lectura?.....	52
Tabla 12. ¿Su institución educativa promueve excursiones? .....	53
Tabla 13. ¿Ves televisión para restablecerte (a nivel psicológico y fisiológico)? .....	54
Tabla 14. Películas para restablecerte (a nivel psicológico y fisiológico).....	55
Tabla 15. Descanso .....	56
Tabla 16. Utilización del tiempo libre.....	57

## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

**IES:** Institución Educativa Secundaria.

**UGEL:** Unidad de Gestión Educativa Local.

## RESUMEN

La investigación titulada utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la institución secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018. Se realizó durante el año académico 2018 en el ámbito de la jurisdicción de la UGEL-Azángaro. El objetivo general fue determinar la utilización del tiempo libre de los estudiantes. Metodológicamente, la investigación es cuantitativo, de tipo descriptivo y de diseño diagnóstico; la muestra estuvo conformada por 59 estudiantes. La técnica que se empleó fue la encuesta y el instrumento un cuestionario comprendido por 12 ítems. La conclusión a la cual se arribó respecto a la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018.

**Palabras Clave:** Descanso, Recreación, Tiempo libre.

**ABSTRACT**

The research entitled use of the free time of the 5th year students of the secondary institution to 28 Peru Birf of the city of Azángaro - 2018. It was carried out during the academic year 2018 within the jurisdiction of the UGEL-Azángaro. The general objective was to determine the use of students' free time. Methodologically, the research is quantitative, descriptive and diagnostic design; the sample consisted of 59 students. The technique that was used was the survey and the instrument a questionnaire comprised of 12 items. The conclusion reached with respect to the use of free time of the students of 5th year of the Secondary School A 28 Peru Birf of the city of Azángaro - 2018.

Keywords: Rest, Recreation, Free time.

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

La ejecución del trabajo de investigación utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la institución secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018, siendo motivo para realizar el uso del tiempo libre es una problemática de carácter familiar, personal, social, etc. Ya que esto conduce a una adecuada planificación de las actividades a desarrollarse tanto en el colegio, junto a los padres y las horas libres que son mal empleados como son en los vicios como el internet y otros juegos que alejan a los adolescentes en el normal desarrollo.

Por otro lado, la ausencia de asistencia de los padres de familia ocasiona a que sus hijos desarrollen una actividad sin planificación, a su vez la falta de control y exigencia. Hacen que se conduzcan a la deriva, pues a ello la dejadez pues para ello deben recibir orientaciones, más aún por el profesor de educación física quien debe orientar a realizar actividades físicas durante el tiempo libre. Por último, en la región de Puno el tiempo libre, en las instituciones educativas se ve amenazado por los internet, ya que proliferan en los exteriores. Esta es la razón por la cual los adolescentes asumen conductas aversivas y evasivas de las actividades físicas como son el futbol, vóley, etc. Por todo ello, se fijó el problema del uso del tiempo libre y la recreación.

Es por ello, que se fijó el objeto estudio de forma macro y micro, en tal sentido el objetivo general es determinar la naturaleza de la utilización del tiempo libre de 5to año de la institución secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018, específicamente, los objetivos específicos son señalar la

naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación e identificar la naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso.

Para lo cual, el trabajo está comprendido por partes: I introducción, II revisión de literatura, III materiales y métodos, IV resultado y discusión V conclusiones y VI recomendaciones.

### **1.1. Planteamiento del problema**

El uso del tiempo libre es una problemática de carácter familiar, personal, social, etc. Ya que la carencia conduce a una inadecuada planificación de las actividades a desarrollarse tanto en el colegio, junto a los padres y las horas libres que es mal empleada como en los vicios así como el internet y otros juegos que alejan a los adolescentes del normal desarrollo.

Por otro lado, la ausencia y la falta de asistencia de los padres de familia hacen que sus hijos desarrollen una actividad sin planificación, a consecuencia de ello adolecen de control, exigencia, etc. Estas tipologías hacen que se conduzcan a la deriva, más la dejadez y despeamiento de algunos directivos, docentes de educación física y docentes en general quienes no aconsejan en la realización de las actividades físicas durante el tiempo libre.

Por último, en la región de Puno en muchas Instituciones Educativas Secundarias se descuida la planificación del uso del tiempo libre, donde en su mayoría asisten a los internet, ya que estos están situados en lugares aledaños a los exteriores de los Centros Educativos. Esta es la razón por la cual los educandos muestran actitudes de rechazo a la recreación y descanso, mas prefieren el sedentarismo mediante el uso de juegos electrónicos del internet, olvidando la práctica de deportes como en las actividades físicas como son el

fútbol, vóley, etc. Por todo ello, se fijó el problema del uso del tiempo libre y la recreación.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es la naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son la naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018?
- ¿Cuáles son la naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018?

## **1.3. Justificación del estudio**

En la ciudad de Azángaro en la Institución Secundaria A 28 Perú Birf, existe una deficiente administración y planificación en la utilización del tiempo libre tanto en la recreación y en el descanso, ya que es una amenaza por parte de los vicios así como del alcoholismo, drogadicción, delincuencia. Además, está el factor así como económicos, la violencia física y verbal en los hogares por parte de sus padres, otras veces el capricho de los hijos porque están en diferentes lugares como en la mina Rinconada, Ananea, Lunar de Oro y en otros lugares fuera de la provincia y la región.

Al respecto, Fuentes y Sandoval (2010) destaca la importancia del objeto de estudio, ya que tiene relevancia social porque permitirá conocer una de las tareas importantes en el uso racional así como en el trabajo, en el estudio y en diferentes actividades para el provecho y bienestar de alumnos, padres y comunidad educativa en general. Para alejar a los estudiantes del ocio, de las amenazas del consumo de alcohol, la drogadicción, irresponsabilidad e incompetencia y estrés males que amenazan a esta población.

Es por ello que consideramos que este proyecto alcanza las posibilidades de solucionar tanto para la selección, decisión, entretenimiento, educación informal, responsabilidad, disciplina, investigación, seguimiento, autoestima, liderazgo, integridad. Por tanto, para orientar a este grupo social sobre el uso adecuado del tiempo libre, en el cual el organismo humano debe cambiar su actividad rutinaria, con otra actividad que permita equilibrar, el normal funcionamiento del organismo en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1. Objetivo general**

- Determinar la naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018.

##### **1.4.2. Objetivo específicos**

- Señalar la naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018.

- Identificar la naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018.

## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. A nivel internacional

El artículo titulado: *Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco*, Rojo D. R. (2015). Tiene el objetivo de determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Concluye que el uso del tiempo libre, los estudiantes universitarios hacen una mala distribución lo dedican a la permanencia en internet y la televisión, salir con amigos y familiares, hacer deporte y muy poco tiempo dedican al estudio.

La tesis de postgrado, titulado: *Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco*, de Murillo (2015). El objetivo es analizar la influencia de las características contextuales, históricas y sociodemográficas en la realización de actividades de tiempo libre de los jóvenes de 15 a 18 años de la población de Santiago Pérez. Arriba a la conclusión las actividades de tiempo libre en cuestión son relativas a la cultura de masas (mirar televisión) reunión con los amigos, bailes y reuniones en discotecas y finalmente las actividades de tiempo libre de carácter cultural y deportivo.

La tesis de pregrado titulada: *La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes*, de Muros, Aragón y Bustos (2013), tiene el objetivo de comprender los comportamientos de jóvenes de Educación Secundaria. Concluye que mayoritariamente los entrevistados reconocían dichos tópicos, no es la única imagen que desde los videojuegos se simboliza.

La tesis de pregrado titulada: *El uso del tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 11-13 años (8° y 9° año de educación básica) del Colegio Nacional Misto Tarqui, propuesta alternativa*, de Loor (2013), tiene el objetivo de identificar el uso del tiempo libre en el rendimiento académico. Finaliza, que no usan adecuadamente su tiempo libre por lo que el rendimiento académico se ve afectado propuesta alternativa.

La tesis de pregrado titulada: *Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9º, de dos instituciones educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural*, de Hurtado y Ochos (2011), tiene el objetivo de develar y analizar el uso que le dan al tiempo libre. Concluye que comprender el mundo de las nuevas generaciones de jóvenes es para las ciencias sociales un reto muy importante porque el marco social del presente interviene de manera clara sobre su proceso de construcción como seres sociales.

La tesis doctoral titulada: *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares*, de Hermoso, Y. (2009). Tiene el objetivo de construir y validar una serie de instrumentos, basados, para realizar un diagnóstico da ocupación al tempo libre escolar. Concluye que el nivel de participación en actividades extra-escolares en la ciudad de Badajoz.

### **2.1.2. A nivel nacional**

La tesis de maestría titulada: *Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco*, de Salas (2015). Tiene el objetivo determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Concluye que el uso del tiempo libre, los estudiantes universitarios hacen una mala

distribución de su tiempo libre donde el mayor tiempo lo dedican a la permanencia en internet y la televisión, salir con amigos y familiares, hacer deporte y muy poco tiempo dedican al estudio.

La tesis de maestría titulada: *Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de lima*, de Salas (2013). Tiene el objetivo de determinar si existe relación significativa entre el uso del tiempo libre y el rendimiento académico en alumnos del 5º grado de educación secundaria del cono sur de Lima. Concluye que existe una correlación significativa entre el tiempo libre y el rendimiento académico de los alumnos de quinto grado de educación secundaria del Cono Sur de Lima.

La tesis de maestría titulada: *Propuesta de servicios de apoyo al uso del tiempo libre de adultos mayores de niveles socioeconómicos a2 y b1 en Lima metropolitana* de Spitzer (s.f.). Tiene el objetivo de Identificar, formular y evaluar económicamente una propuesta dirigida al adulto mayor de los niveles socioeconómicos A2 y B1. Concluye que la vejez en el adulto mayor no es homogénea por el contrario registran diferencias sustanciales entre hombres y mujeres y por rangos de edad, hay personas de 65 años que aún no se perciben adultos mayores.

### **2.1.3. A nivel local**

Huamani, E. F. (2016). Uso del tiempo libre de los habitantes del distrito de Ayaviri que asiste al parque de la juventud y familia. Universidad Nacional del Altiplano. Tuvo el objetivo de determinar el uso del tiempo libre de los habitantes que asisten al parque de la Juventud el distrito del distrito de Ayaviri-periodo 2013. Concluye que se determinó que el uso del tiempo libre de los habitantes que asisten al parque de la juventud y la familia del distrito de Ayaviri periodo

2013 que, la mayor parte realiza actividades físicas deportivas, en caso de mujeres el 32% y el 65.7% en varones que hacen un total de 98.1% entre varones y mujeres que practican actividades físicas deportivas en el uso tiempo libre y solo el 1,9% no practican actividad física deportiva.

Ochoa, S. R. (2013). Uso del tiempo libre en los estudiantes de la institución educativa secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno 2012, en la Universidad Nacional del Altiplano. Tuvo el objetivo de determinar el uso del tiempo libre de los estudiantes de la institución educativa José Antonio Encinas de la ciudad de Puno 2012. Concluye que el 38% de los 220 estudiantes de la institución educativa secundaria José Antonio Encinas, utilizan el tiempo libre en los distintos tipos de actividades físicas y/o deportivas un promedio de 2 veces por semana.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1. Tiempo libre**

El tiempo libre es la magnitud física que facilita ordenar la secuencia de los sucesos, fijando lo que sucedió, lo que ocurre y lo que ocurrirá un pasado, presente y un futuro (Méndez & Méndez, 2016).

Para Salas (2013), es asignar el tiempo social, individualmente libre y el hombre se auto condiciona para compensarse, y por último se afirma individual y socialmente.

El tiempo libre es aquel que resta del trabajo, del descanso y de las actividades necesarias para la vida física y las obligaciones familiares y sociales (Spitzer, s.f.). Según Dumazedier (1968) es el conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

La elección en el uso del tiempo libre es un proceso, no un acto aislado. Básicamente supone la búsqueda de bienestar, hay quienes lo encuentran en actividades sedentarias, pero que enriquecen al hombre espiritualmente, como la lectura y quienes gozan ejerciendo actividades lúdicas, como el deporte, o haciendo turismo (Aguirre San Juan Benito, R.; Di Santo, S. & Pantano, L., 2000). Lo importante es la búsqueda de placer que otorga esa actividad. Y en este punto a menudo se choca el individuo con barreras internas en las que se encuentra angustia o culpa por esa porción de tiempo improductivo-. El problema de cómo llenar esa porción de tiempo suele enfrentar al sujeto con una sensación de vacío y pérdida de referencias, dado que todos sus tiempos están hiperorganizados y sometidos a una agenda y al reloj. Esto, a menudo, impide un pleno disfrute del tiempo libre, porque liberar lo imaginario no es lo que más está acostumbrado el hombre moderno (Aguirre San Juan Benito, R.; Di Santo, S. & Pantano, L., 2000). Según Balanta (2013), señala que el tiempo que: “No se es productivo”, además asume que: “Brinda la libertad de hacer lo que cada persona desea”. Es importante para el balance de las diversas actividades y por lo tanto fuente de bienestar y calidad de vida. Movilizador de actividades con propósito en los adolescentes. Actividad no obligatoria que esta intrínsecamente motivada en la cual se participa durante un tiempo discrecional o libre, es decir un tiempo no comprendido con ocupaciones obligatorias tales como trabajo, cuidado propio o dormir” (Balanta, 2013).

Tiempo libre, para ello hace hincapié en los conceptos de temporalidad y libertad de los sujetos. Desde la temporalidad indica que la conducta del hombre está autocondicionada -de lo interior, de “lo que hago” y “puedo dejar de hacer”, y heterocondicionada -de lo exterior, necesidades u obligaciones-, y pueden

distinguirse en cuatro modos de darse el tiempo social: el sociocultural, el psicológico, el socioeconómico y el tiempo libre. En cada uno de estos modos, el condicionamiento se presenta en mayor o menor medida, definidos a través de la libertad, necesidad y obligación (Calderón, 2009).

Se crea una situación de ocio cuando el individuo durante su tiempo libre decide gestionar libremente sus actividades, obtener placer y satisfacer necesidades personales como descansar, divertirse y desarrollo profesional: el disfrute de nuestro potencial creador y que nos permite conocernos a nosotros mismos (Puig y Trilla, 1996).

#### **a. Transformación del tiempo libre**

La transformación del tiempo libre para Balanta (2013), es el: “Juego que amplía la rutina, siendo parte del juego en la escolaridad en las actividades de tiempo libre, para la socialización que facilita las habilidades para delimitar y limitar la vocación. Luego del cumplimiento de roles productivos y familiares, hacia la transición de la productividad a tiempo libre”.

#### **b. Dimensiones**

Establece dos dimensiones del tiempo libre: la dimensión intrínseca, donde el ocio relaciona al individuo con su actividad proporcionándole placer y satisfacción; y la dimensión extrínseca que se traducirá en consecuencias colectivas Kaplan (Salas, 2013).

Asimismo, es el tiempo que una persona dispone libre de ataduras y obligaciones (laborales, académicas, domésticas, fisiológicas, sociales y de transporte) en la que se emplea, aparte del descanso revitalizador, en el desarrollo físico e intelectual; y además social y espiritual; es decir optamos por una concepción del tiempo libre que contribuya al bienestar integral de la persona. Además,

consideramos al igual que Osuna (2004, citado por Salas, 2013, p. 41) que las actividades autoimpuestas; es decir las que hemos decidido hacer, como tareas religiosas y voluntariado social también son parte del tiempo libre (Salas, 2013). Es el tiempo libre de obligaciones que el estudiante emplea para el descanso, la recreación y el desarrollo integral (físico, intelectual, social, emocional y espiritual) (Salas, 2013).

En cuanto se refiere a la medida del tiempo libre, se puede decir que es un tiempo comprendido entre la salida de la escuela o trabajo y la hora de acostarse en los días académicos, incluye los fines de semana, los feriados y las vacaciones y excluye los deberes domésticos, escolares y todo lo que se considere como obligación (Salas, 2013).

Conjunto de periodos en los que el hombre se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana (Murillo, 2015).

### **c. Grupos**

Por otro lado, este autor ha separado hasta cinco grupos de definiciones del tiempo libre: (a) Tiempo libre es el que queda después del trabajo. (b) Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas. (c) Se emplea en lo que uno quiere. (d) tiempo libre es la parte del tiempo destinado al desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto fin en sí mismo (Salas, 2013).

### **d. Elección**

La elección en el uso del tiempo libre es un proceso, no un acto aislado. Básicamente supone la búsqueda de bienestar, hay quienes lo encuentran en actividades sedentarias, pero que enriquecen al hombre espiritualmente, como

la lectura y quienes gozan ejerciendo actividades lúdicas, como el deporte, o haciendo turismo. Lo importante es la búsqueda de placer que otorga esa actividad. Y en este punto a menudo se choca el individuo con barreras internas en las que se encuentra angustia o culpa por esa porción de tiempo improductivo. El problema de cómo llenar esa porción de tiempo suele enfrentar al sujeto con una sensación de vacío y pérdida de referencias, dado que todos sus tiempos están híper organizados y sometidos a una agenda y al reloj. Esto, a menudo, impide un pleno disfrute del tiempo libre, porque liberar lo imaginario no es lo (Ganso, 2014).

#### **e. Beneficios**

Entre los beneficios del tiempo libre para la salud se encuentra la mejora de habilidades motoras y sensoriales, las mejoras de habilidades cognitivas, mejora la salud mental. Desde lo social favorece la autoestima, mejora las habilidades sociales, refuerza los sentimientos de éxito y fracaso (Ganso, 2014).

Las actividades realizadas que se realizan durante éste se caracterizan por su libertad, no están sujetas a requisitos de tiempo y calidad organizacionales, el sujeto decide por sí el ritmo empleado y no se ejecutan con una finalidad económica. Es una oportunidad para la educación y el desarrollo personal y social (Spitzer, s.f.).

#### **f. Educación para el tiempo libre**

(...) orientación educativa, y considera el ocio como un factor de desarrollo integral de la persona humana; desde este punto de vista, el ocio es valorado como ámbito de expansión cultural idóneo para promover experiencias con fines formativos o terapéuticos (Murillo, 2015).

La educación para el tiempo libre es un fenómeno relativamente nuevo que se ha venido desarrollando a partir de la evolución de las grandes ciudades y diversos factores que inciden en gran medida a su origen; de acuerdo a lo manifestado por Puig, (1996) estos factores son tanto sociológicos, representados en las condiciones de la civilización como: cambios en el hábitat urbano, cambios en la estructura familiar, variables de tipo económico, demográfico y cultural; como pedagógicos, aquellos que tienen que ver con la evolución de la ciencia pedagógica incursionando en mayores posibilidades de estructurar espacios educativos (Murillo, 2015).

Este tipo de educación surgió en diversas instituciones privadas de Inglaterra, Francia, Suiza, y otros países, hacia el año de 1880; dando una importancia notable al trabajo en equipo, la espontaneidad de sus participantes, la interacción con la naturaleza y la libertad, como valores primordiales de la labor educativa; comprendiendo este fenómeno como algo que debe hallarse ligado a las transformaciones del ser humano. Las artes, la música, la danza, el deporte, la literatura, y la recreación; son muchas de las actividades que se están aplicando dentro del tiempo libre, produciendo un incremento en los grupos y asociaciones estructuradas para ello; la escuela nueva promulga la actividad realizada y descubierta por el niño como eje central del aprendizaje, el respeto por la libertad que busca sea el propio niño quien madure y obtenga una personalidad definida a través de la autoeducación y la ayuda de un docente que sirva como guía y apoyo. Esta educación se convierte en una educación integral basada en lo experiencial, en los sentidos, alternando el esfuerzo y el descanso, así como el juego y la investigación (Murillo, 2015).

### **g. Funciones**

La función principal del tiempo libre, permite en cada una de las personas realizar actividades adecuadamente, tal como asume Pestana (2007) quien señaló que existen tres funciones como es: “Regenerar, compensar e idear”.

#### **-Función de regeneración**

La función de regeneración permite recuperar energías corporales y anímicas. Siendo el principal absolutamente. Es pasiva, el cansancio es total, el sueño y el reposo, activa a manera de juegos, excursiones, trabajos y jardinería (Pestana, 2007).

#### **-Función de compensación**

La función compensación, permite el equilibrio respecto a determinadas limitaciones, a través de la superación de los obstáculos o indirectamente con desplazamientos de las aspiraciones no alcanzadas (Pestana, 2007).

#### **-Función de ideación**

La función de ideación, es el ocio contemplativo, posible sólo en el tiempo libre de trabajo (Pestana, 2007).

### **h. Características**

Para Munné (1980) establece: (a) Tiempo libre es el que queda después del trabajo, entendiendo trabajo como las actividades productivas de carácter material e intelectual; a las remuneradas o lucrativas, a las asalariadas o dependientes, a las que requieren a dos o más de estas características.

Fuera de estas actividades quedaría el tiempo libre; tiempo libre y trabajo son opuestos. (b) Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas, en esta definición diversos autores excluyen de este tiempo residual los desplazamientos hogar-trabajo, o bien, el de comer. (c)

Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere, esto es, lo que se conoce comúnmente como ocio. (d) Tiempo libre es la parte del tiempo fuera del trabajo, destinada al desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto fin en sí mismo (Hermoso, 2009).

Además, para Balanta (2013) las características del tiempo libre son:

- Elegido libremente.
- Ofrece sensación de gratificación y placer.
- Dimensión festiva: Disfrute en interacción con pares.
- Dimensión creativa: Oportunidades desarrollar actividad artística y cultural.
- Dimensión deportiva: Deporte o actividad física no reglada.
- Dimensión ecológica: Encuentro con entornos naturales.
- Dimensión lúdica: Juego-Diversión.
- Dimensión solidaria: Cooperación y ayuda.

#### **i. El tiempo escolar en la población escolar**

Las concepciones anteriormente expuestas hacen referencia al tiempo libre de forma general sin hacer mención al tiempo libre de los escolares, objeto de nuestro estudio. Si nos centramos en la edad escolar observamos que el tiempo libre es algo ajeno al niño en su etapa más infantil, pero empieza a tomar importancia cuando éste entra en la edad escolar. Al principio no existe una clara diferenciación entre el trabajo obligatorio y el juego, pero a medida que se inicia y avanza en la etapa primaria, el niño va tomando una clara conciencia de esta diferencia y de lo que significa el tiempo libre (Hermoso, 2009).

## **j. El tiempo libre en la adolescencia**

### **-Edad cronológica**

El tiempo libre de una adolescente gira en torno a la escuela, vacía en contenido que le permita desarrollarse como persona y llana de contenidos cognitivos que ellos saben para que sirven. En el tiempo no obligado queda entonces un vacío y nada tiene sentido, ni su tiempo ocupado libre (Murillo, 2015).

### **-Empleo**

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven. Parra ellos el tiempo libre es de gran importancia (Murillo, 2015).

### **-Campos**

#### **a. Actividades deportivas**

La actividad física, es de gran importancia ya que es parte de los ejercicios y que practiquen algún deporte esto tendrá benéficos fisiológicos como la reducción de la enfermedad, psicológico promueve la seguridad, social la solidaridad y sociabilidad. El deporte para ellos deja de ser un juego y adquieren un carácter competitivo, pero pocas veces son reales, sin embargo pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera (Murillo, 2015).

#### **b. Actividades culturales**

Los adolescentes están predispuestos a realizar actividades con otro grupo similar a ellos como teatro, música, etc. Buscar por un lado, la inclinación a los libros. Los videojuegos e internet han sustituido a la lectura como una actividad individual (Murillo, 2015).

### **c. Actividades sociales**

La participación de los adolescentes en actividades de tipos social para que asumen conciencia social y aprenda a ser solidarios (Murillo, 2015).

#### **2.1.2. Recreación**

Asimismo, la recreación son actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre (Méndez & Méndez, 2016).

La recreaciones una actividad que regenera y nueva al individuo del trabajo, muchos no conciben parte del trabajo (Loor y Salgado, 2013, p.8).

Según Rico, Guinguis y Díaz (2007) el significado etimológico de la recreación. Es recreatio.nis, crear de nuevo, restablecer, reanima, relajar, etc., se combina con la revalorización del ocio latino y basado a su vez en la idea griega del ocio, identificándolas con las actitudes del ser humano que han de ser recreadas, a través de formas de ocio (ocios), pasivas, semiactivas, activas y creativas en cuanto al nivel de participación (Murillo, 2015).

La recreación ha tenido diferentes formas de clasificación determinada por campos de aplicación, tal es el caso de las actividades al aire libre, actividades deportivas, actividades manuales y artesanales, así como las actividades que relacionan las diversas culturas folclóricas a las cuales pertenece el individuo.

Otra de las posibilidades de clasificación de la recreación es el grupo al cual pertenezca; así es como la recreación escolar hace referencia a las actividades realizadas en el horario escolar o extraescolar siendo los juegos, torneos deportivos y las ludotecas quienes encabezan la lista de actividades recreativas dentro de las escuelas ( Murillo, 2015).

La recreación abarca todas las expresiones del juego y otras que no se consideran así; pues es justamente su actividad creadora quien contribuye al mejoramiento de la calidad de vida permitiendo la expresión del ser humano y la formación de su personalidad. De igual manera posee un valor social y cultural ya resaltado en párrafos anteriores que genera en quienes participan de ella un cambio en su personalidad, una posición dentro de un grupo o acceder a estados de satisfacción que logran en el individuo la realización de su ser ( Murillo, 2015).

Una práctica social. En cuanto puede describir formas de comportamiento y maneras de ser de una sociedad dada, por la manera en que utiliza su tiempo libre. Una institución social. Existen formas socialmente institucionalizadas y reglamentadas de recreación, que también tipifican a una comunidad ya será de manera oficial o bien tradicional y hasta folclóricas y una sub – institución del tiempo libre: por darse ésta, necesariamente, dentro de este espacio del tiempo social. En la práctica de las actividades recreacionales intervienen, se interrelacionan y confluyen distintos elementos que pertenecen y componen a las ciencias, artes y técnicas, la educación, el deporte y el turismo, convirtiéndose, por lo tanto, en sus áreas y medios de expresión (Rico, Guinguis & Díaz, 2002).

#### **a. Clasificación de la recreación**

##### **-Fútbol**

El fútbol es un deporte de colaboración con oposición, eminentemente táctico, de equipo cuya finalidad es introducir la pelota/balón en el arco contrario. En ésta disciplina deportiva sólo se utiliza los pies y entre otras técnicas se trabaja: el pase, el tiro, la recepción. Su regla más característica es la prohibición de que la

pelota sea jugada con las manos, salvo por el portero en su área (Méndez & Méndez, 2016).

Asimismo, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define: "Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuyo objetivo es hacer entrar en la portería contraria un balón que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos, salvo por el portero en su área de meta".

### **-Voleibol**

El voleibol es un deporte colectivo con las características de colaboración y con oposición en el que los jugadores de cada equipo están separados por una red, y no existe contacto físico entre ellos. Esto lo diferencia del resto de deportes de equipo. Se presenta como un deporte con balón, cuyo objetivo es hacer que el balón no pase del lado contrario y tope el piso para ganar puntos (Méndez & Méndez, 2016).

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define: "Juego entre dos equipos cuyos jugadores, separados por una red de un metro de ancho colocada en alto en la mitad del terreno, tratan de que el balón, impulsado con las manos, pase por encima de la red al campo contrario".

### **-Danza**

Serie de movimientos que se realizan siguiendo un ritmo y una técnica al compás de una composición musical. La danza es una sucesión de movimientos corporales ejecutados siguiendo un ritmo musical o por medio de cantos, presente en la mayoría de las culturas. En la actualidad se clasifican en dos grandes ramas así como: (a) La danza clásica, que se guía por normas técnicas rígidas. (b) La danza moderna, que se libera de las normas establecidas y da

campo a la libre expresión, se dice que esta corriente se inició con Isadora Duncan (Méndez & Méndez, 2016, p.65).

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define: Movimiento o trajín de quien va continuamente de un lado a otro.

### **-Viaje**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define: “Acción y efecto de viajar. Traslado que se hace de una parte a otra por aire, mar o tierra. Ida a cualquier parte, aunque no sea jornada, especialmente cuando se lleva una carga”.

### **-Música**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define: Perteneiente o relativo a la música. *Instrumento músico. Composición musical.* Persona que conoce el arte de la música o lo ejerce, especialmente como instrumentista o compositor.

### **2.1.3. Descanso**

El descanso en el proceso de preparación del deportista, se refiere al estado de relajación posterior a una actividad física o mental de alta intensidad. Este espacio de recuperación del deportista se denomina también como descanso activo (ejecución de ejercicios y movimientos de baja intensidad, con intercambio de oxígeno) (Méndez y Méndez, 2016).

Es considerado un parte del entrenamiento, aunque se entendía como la ausencia de la actividad física. Durante el descanso el organismo debe recuperara las reservas consumadas durante el ejercicio activo, favoreciendo las supercompensación, asegurando de esta forma un mejorar rendimiento del organismo durante el siguiente entrenamiento (Alcocer, s.f.).

**a. Tipos****-Completo**

Es el tiempo de descanso entre repeticiones de ejercicios, que permiten el restablecimiento del deportista hasta alrededor de las 120 pulsaciones por minuto (Méndez y Méndez, 2016).

**-Extremo**

Es el tiempo de descanso entre repeticiones de ejercicios que permite al deportista alcanzar su pulsometría hasta los niveles de su pulso de reposo (Méndez y Méndez, 2016).

**-Rígido**

Es el tiempo de descanso entre repeticiones que no permite el restablecimiento del atleta (falta parcial de restablecimiento), donde la pulsometría alcanza valores por encima de los 120-130 (Méndez y Méndez, 2016).

Dumazedier, (1962) por ejemplo plantea en su libro titulado Hacia una Civilización del Ocio que este último debe estar ligado a la acción es decir, que sea un ocio planificado en búsqueda del desarrollo cultural en todos los momentos de la vida del ser humano. La conclusión de este autor es que la escuela debe ofrecer herramientas que permitan al hombre analizar su manera de emplear el tiempo libre y su forma de practicar el ocio; un ocio en comunidad que como objetivo tenga compromiso con todos, participación social y desarrollo cultural. El objetivo de esto, no es el empoderamiento ni manipulación de la sociedad, sino la contribución al mejoramiento de la calidad de vida, el disfrute, la contemplación artística, las relaciones humanas, el ejercicio de la democracia en un espacio que promueva la formación científica, la crítica y la reflexión de cada acción propia.

De esta forma el autor propone tres funciones principales del ocio: el descanso, la diversión y el desarrollo siendo cada una definida de la siguiente forma: El descanso nos libra de la fatiga y en este sentido el ocio nos protege del desgaste y del trastorno físico o nervioso provocado por las tensiones derivadas de las obligaciones cotidianas, y en particular del trabajo.

No obstante, el alineamiento de las tareas físicas, es seguro que el ritmo de la productividad, la complejidad de las relaciones industriales, la distancia en las grandes ciudades de los trayectos entre el lugar de trabajo y el de domicilio, etc.; aumentan las necesidades de descanso, de silencio, de dulce farniente y de pequeñas ocupaciones sin objetivo...

La segunda función es la de la diversión, si la función precedente libra principalmente de la fatiga, ésta hace lo propio con el aburrimiento... de todo ello proviene la búsqueda de una vida de complemento, de una compensación o huida por medio de la diversión, y a la evasión hacia un mundo diferente (aun contrario), al de todos los días...

Finalmente, existe la función de desarrollo de la personalidad, la cual libera de los automatismos del pensamiento y de la acción cotidiana, y permite una participación social más amplia y más libre, y una cultura desinteresada del cuerpo, de la sensibilidad y de la razón. Todo ello más allá de la formación práctica y técnica. Ofrece nuevas perspectivas de integración voluntaria a la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales permite desenvolver con libertad las aptitudes adquiridas en la escuela, pero que son constantemente superadas por la continua y compleja evolución de la sociedad. Incita a adoptar posiciones activas en el empleo de las diferentes fuentes de información, tanto tradicionales como modernas (prensa, cine, radio, televisión, etc.) (Dumazedier, 1962).

**b. Clasificación del descanso****-Internet**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define:  
Red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación.

**-Estudio**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define:  
Esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo.  
Trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte.  
Obra de cierta extensión en que se expone y analiza una cuestión determinada.

**-Lectura**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define:  
Acción de leer. Obra o cosa leída. Interpretación del sentido de un texto.

**-Excursión**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define:  
Ida a alguna ciudad, museo o lugar para estudio, recreo o ejercicio físico.

**-Televisión**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define:  
Sistema de transmisión de imágenes a distancia, que en la emisora se transforman en ondas electromagnéticas y se recuperan en el aparato receptor.

## **-Película**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), define:  
Cinta de celuloide preparada para ser impresionada fotográficamente.  
Cinta de celuloide que contiene una serie de imágenes fotográficas que se proyectan en la pantalla del cinematógrafo o en otra superficie adecuada.

### **2.3. Marco conceptual**

#### **2.2.1. Tiempo libre**

Es el empleo de un periodo sin labor alguno ya sea a nivel familiar, laboral, académico, etc., que se destina a realizar actividades que permitan despejar el esfuerzo mental e intelectual.

#### **2.2.2. Recreación**

La recreación es la actividad que se realiza de forma individual y colectiva para disfrutar y aprovechar el tiempo libre. Asimismo, regenera y es parte del estudio que se clasifica por campos de aplicación al aire libre, deportivo, manual y artesanal, del mismo modo las culturas folclóricas como parte del individuo. Pueden ser realizadas en el horario escolar o extraescolar como los juegos y torneos deportivos. Es la actividad de salir o relajar con una actividad física, intelectual, visual, etc.

#### **2.2.3. Descanso**

El descanso es la relajación posterior al esfuerzo mental o intelectual. Asimismo, es el descanso activo.

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

El paradigma que se empleó fue el cuantitativo. El tipo es descriptivo y el diseño es de diagnóstico.

#### **3.1. Ubicación geográfica del estudio**

La Institución Secundaria se ubica en la provincia de Azángaro y en la capital de dicha localidad. La población a estudiar es la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF, de la ciudad de Azángaro, para lo cual se ofrece una breve reseña histórica. Para Orcoapza fue regentada: “El 3 de mayo de 1982, bajo la Resolución Directoral Zonal N° 0433 perteneciente al NEC N° 01 de la provincia y distrito de Azángaro”. Para atender a la población educativa equiparon con talleres y departamentos de educación física con módulos de procedencia Alemana (Orcoapaza, 2014).

Posterior a ello, sumaron laboratorios en las áreas de física, biología y química. Más adelante, gestionaron aulas modernas para el beneficio de los educandos y la satisfacción de los progenitores. Puntualmente, es de carácter técnico y forma en las especialidades de Industria Alimentaria, Tejido, Mecánica, Carpintería, Corte y Confección, cada uno de ellos con talleres. Al margen de ello, no descuidan la parte humanística, tecnológica y deportiva a través de la biblioteca, aulas de innovación y campos recreativos (Orcoapaza, 2014).

En el presente trabajo de investigación se trabajó con un universo poblacional de 195 estudiantes de 5to año de la institución secundaria a 28 Perú BIRF de la ciudad de Azángaro (Orcoapaza, V. 2014).

### **3.2 Periodo de duración del estudio**

El estudio se realizó en tres meses desde el mes de mayo hasta el mes de julio del año en curso.

### **3.3. Procedencia del material utilizado**

#### **3.3.1. Técnica**

La técnica que se empleó fue la encuesta.

#### **3.3.2. Instrumento**

Cuestionario comprendido por 12 ítems

#### **3.3.3. Validación del instrumento**

La validación se realizó por dos expertos el Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina (Véase Anexo 3) y Dr. Nelly Edith Mamani Quispe (Véase Anexo 4).

El Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina, valido mediante la evaluación del juicio de los expertos según la matriz del juicio de expertos mediante la escala de calificación, deficiente 1, regular 2, buena 3 y excelente 4. Tal como el cuadro 1 evalúa los 12 ítems, el ítems 1 es excelente, el ítems 2 es excelente, el ítems 3 es excelente, el ítems 4 es excelente, el ítems 5 es excelente, el ítems 6 es bueno, el ítems 7 es excelente, el ítems 8 es excelente, el ítems 9 es excelente, el ítems 10 es excelente, el ítems 11 es bueno y el ítems 12 es bueno.

En cuanto al ítems 1 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12. En cuanto al ítems 2 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12. En cuanto al ítems 3 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12. En

cuanto al ítems 4 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12.

En cuanto al ítems 5 el experto en contenido es 3, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 3, que hace un total de 10. En

cuanto al ítems 6 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 3, que hace un total de 11. En

cuanto al ítems 7 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12. En

cuanto al ítems 8 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12. En

cuanto al ítems 9 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12. En

cuanto al ítems 10 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 3, que hace un total de 11. En

cuanto al ítems 11 el experto en contenido es 4, el experto en diseño de instrumentos 4 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 12 y en

cuanto al ítems 12 el experto en contenido es 3, el experto en diseño de instrumentos 3 y el experto en metodología es 4, que hace un total de 10. Que

la suma total fue 45 por el contenido, 47 por el diseño de instrumentos, 45 por la metodología y 137 por el total. Por último, aplico la fórmula de validación sobre

el total de 137 entre  $3 \times 12$ , obteniendo un 3, 80.

### 3.4. Población y muestra del estudio

#### 3.4.1. Población

**Tabla 1. Estudiantes de la institución secundaria de 5° año, a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro**

Grado	Sección	Varones	Mujeres	Total
5°	A	24	13	37
	B	17	23	40
	C	20	15	35
	D	20	17	37
	E	9	15	24
	F	7	6	13
	G	5	4	9
	Total		102	93

**Fuente:** Nomina de matrículas 2018.

**Elaboración:** El investigador.

#### 3.4.2. La muestra

La muestra ha sido el 30% de la población total, según la propuesta de Charaja (2010), se obtendrá un total de 69 estudiantes, el cual se calculó de la siguiente forma:

$$195 \times 30 / 100 = 58.5 = 59$$

Para Charaja (2010), el grado confiabilidad, es el 95%, el margen de error es el 0.05 (5%). La muestra que se uso fue la muestra probabilística aleatoria simple que tienen la misma probabilidad de ser seleccionados (Carrasco, 2005).

### 3.5. Diseño estadístico

- Estadística básica y el cuadro de frecuencias.

### 3.6. Procedimiento

Las actividades que se realizaron fue recoger los datos son las siguientes:

- Se presentó una solicitud a la institución para aplicar los instrumentos.
- Se elaboró y se validó los instrumentos.
- Se aplicó los instrumentos para recoger los datos.

### 3.7. Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Índices
<b>Tiempo Libre</b>	Recreación	-Futbol. -Vóley. -Danza. -Viajes. -Música. -Dota.	Siempre  A veces
	Descanso	-Relajación. -Fatiga. -Lectura. -Excursión. -Televisión. -Películas.	Nunca

### 3.8. Análisis de los resultados

- Se tabuló los datos recogidos con el instrumento de investigación según el orden de las dos dimensiones e indicadores.
- Para la variable de estudio se elaboró cuadros estadísticos específicos y cuadros generales por ítems.
- Los cuadros estadísticos específicos y generales del informe de investigación, es decir, las frecuencias expresadas en porcentajes y se ha ilustrado con gráficos de barras.

- Se interpretó los valores estadísticos, en base a los objetivos de investigación planteados y el marco teórico correspondiente.

## CAPÍTULO IV

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## 4.1. RESULTADOS

En la presente investigación se presenta los resultados respecto al objeto de estudio plasmado en una variable, los cuales darán a conocer mediante cuadros, gráficos e interpretaciones teóricas que explicarán las razones y causas de dichos fenómenos para cada uno de los índices comprendido por doce indicadores esto permitirá comprender las dos dimensiones y una variable.

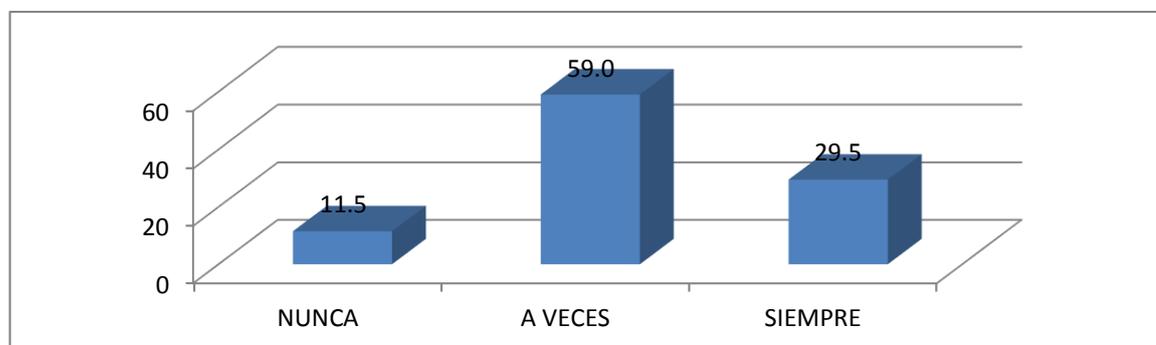
**Tabla 2. ¿Usted realiza la actividad deportiva del futbol?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	9	11,5	11,5
	2	46	59,0	70,5
	3	23	29,5	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 1. ¿Usted realiza la actividad deportiva del futbol?**



**Fuente:** Tabla 2

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 1:**

En la tabla 3, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes en el cual se pudo observar lo siguiente: Del total de estudiantes encuestados se evidencia que realizan la actividad deportiva del futbol el 11, 5% nunca 59, 0 a veces y el 29, 5% respondió que desarrollan siempre.

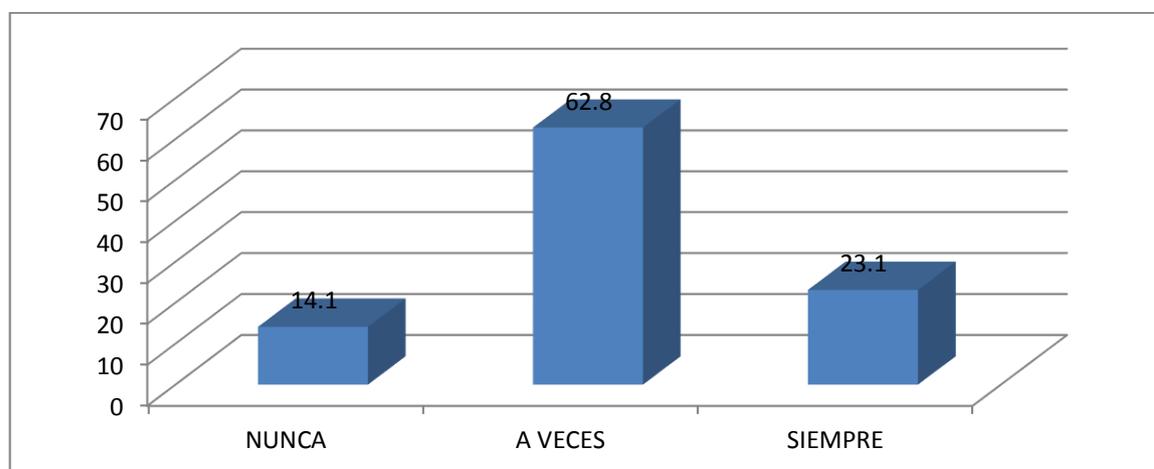
**Tabla 3. ¿Usted realiza la actividad deportiva del vóley?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	11	14,1	14,1
	2	49	62,8	76,9
	3	18	23,1	100,0
	Total	78	100,0	100,0

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 2. ¿Usted realiza la actividad deportiva del vóley?**



**Fuente:** Tabla 3.

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 2:**

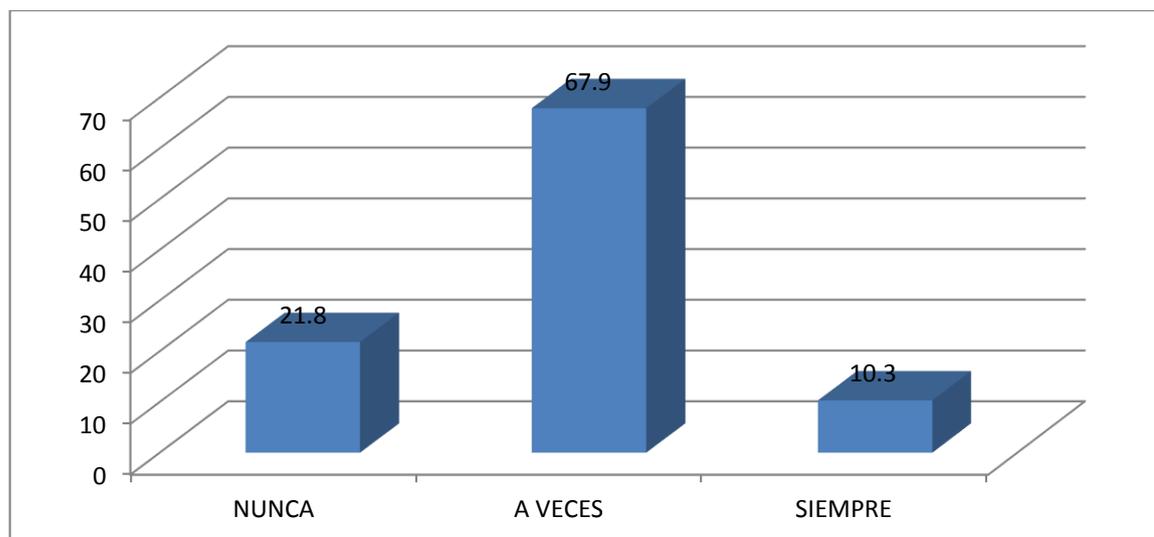
En la tabla 4, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 14,1 % está en el índice nunca práctica vóley. El 62,8 % realiza a veces, y el 23,1 % siempre realiza esta actividad deportiva.

**Tabla 4. ¿Sus compañeros practican alguna danza?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	17	21,8	21,8
	2	53	67,9	89,7
	3	8	10,3	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 3. ¿Sus compañeros practican alguna danza?**

**Fuente:** Tabla 4

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 3:**

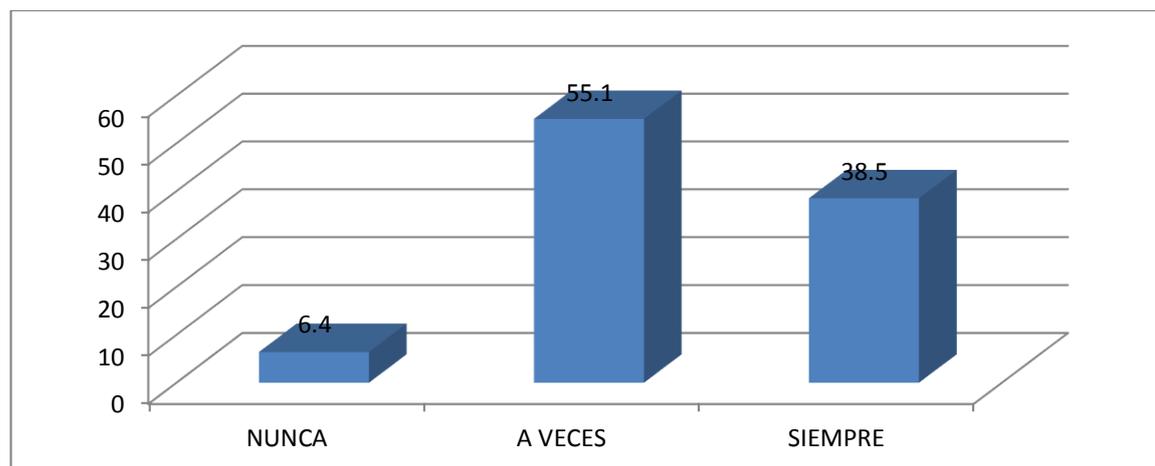
En la tabla 5, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se pueden observar lo siguiente: El 21, 8 %, sostiene que nunca practica danza con sus compañeros. El 67, 9% a veces lo realiza, y el 10, 3% siempre realiza dicha práctica con sus compañeros.

**Tabla 5. ¿Su familia realiza viajes?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	5	6,4	6,4
	2	43	55,1	61,5
	3	30	38,5	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 4. ¿Su familia realiza viajes?**

**Fuente:** Tabla 6

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 4:**

En la tabla 6, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 6,4 % respondieron que nunca realizan viajes con sus familias. El 55,1 % salen de viaje y el 38,5% siempre salen de viaje junto a su familia.

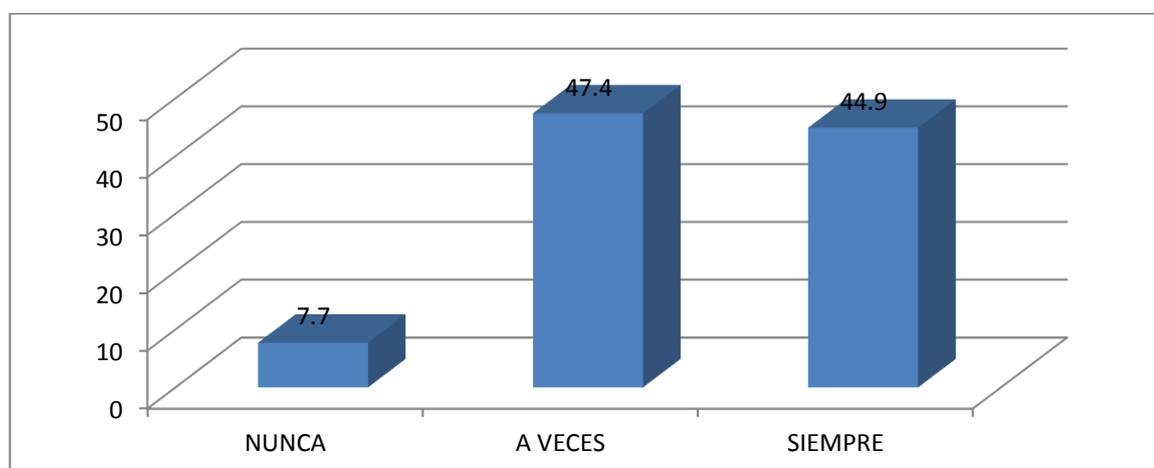
**Tabla 6. ¿Su institución educativa estimula la práctica de la música?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	6	7,7	7,7
	2	37	47,4	55,1
	3	35	44,9	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 5. Resultados de la institución educativa estimula la práctica de la música**



**Fuente:** Tabla 7.

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 5:**

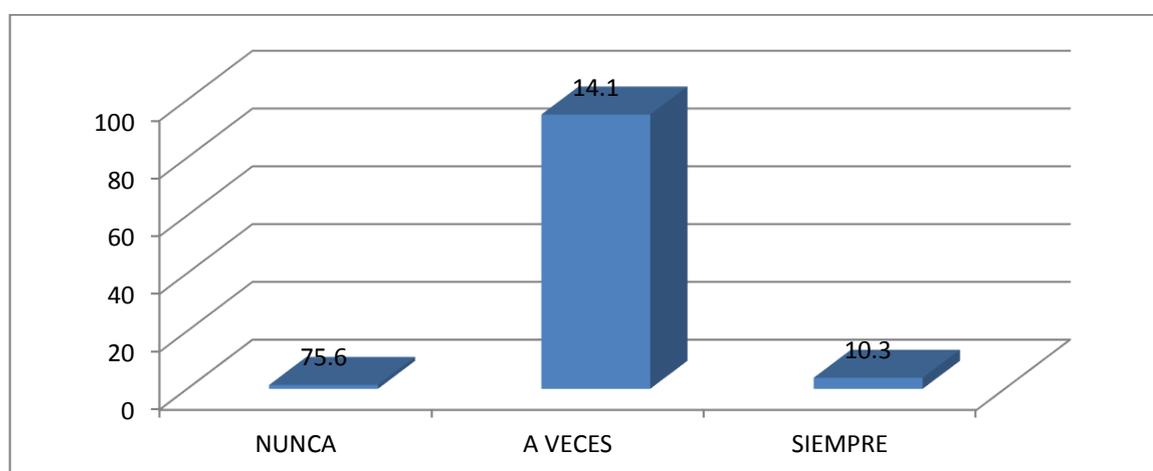
En la tabla 7, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se pueden observar lo siguiente: El 7,7% de los encuestados respondieron que en la institución no estimulan la práctica de música. El 47,4% afirma que realizan a veces y el 44,9% señalaron que siempre practican.

**Tabla 7. ¿En su tiempo excedente juega dota?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	59	75,6	75,6
	2	11	14,1	89,7
	3	8	10,3	100,0
	Total	78	100,0	100,0

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El Investigador.

**Figura 6. ¿En su tiempo excedente juega dota?**

**Fuente:** Tabla 7

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 6:**

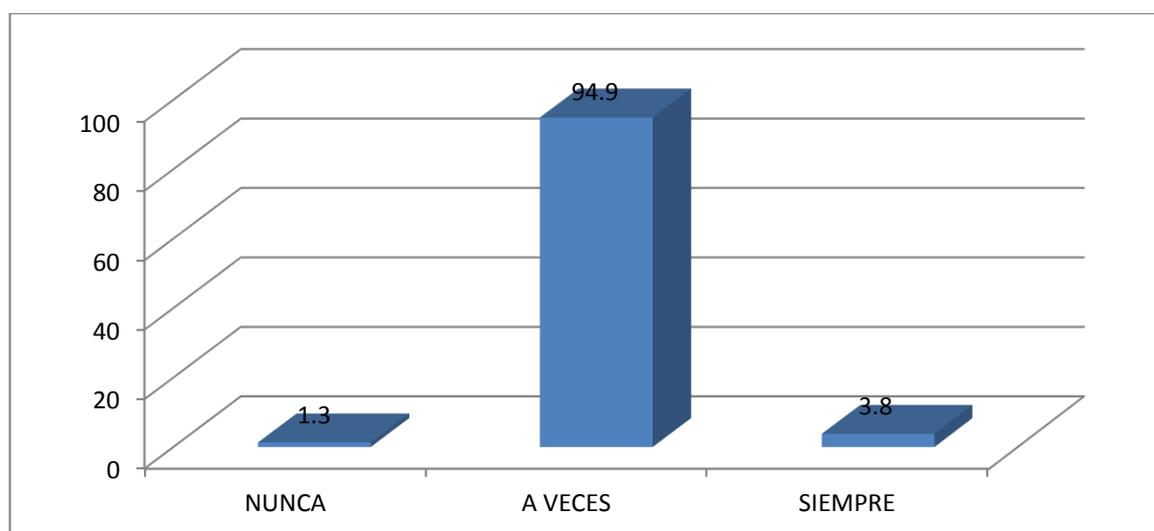
En la tabla 7, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 75.6% de los encuestados se ubican en el índice nunca. El 14.1% realizan a veces y el 10.3% sostiene que siempre juegan.

**Tabla 8. Recreación**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	1	1,3	1,3
	2	74	94,9	96,2
	3	3	3,8	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 7. Resultados de la recreación**

**Fuente:** Tabla 8

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 7:**

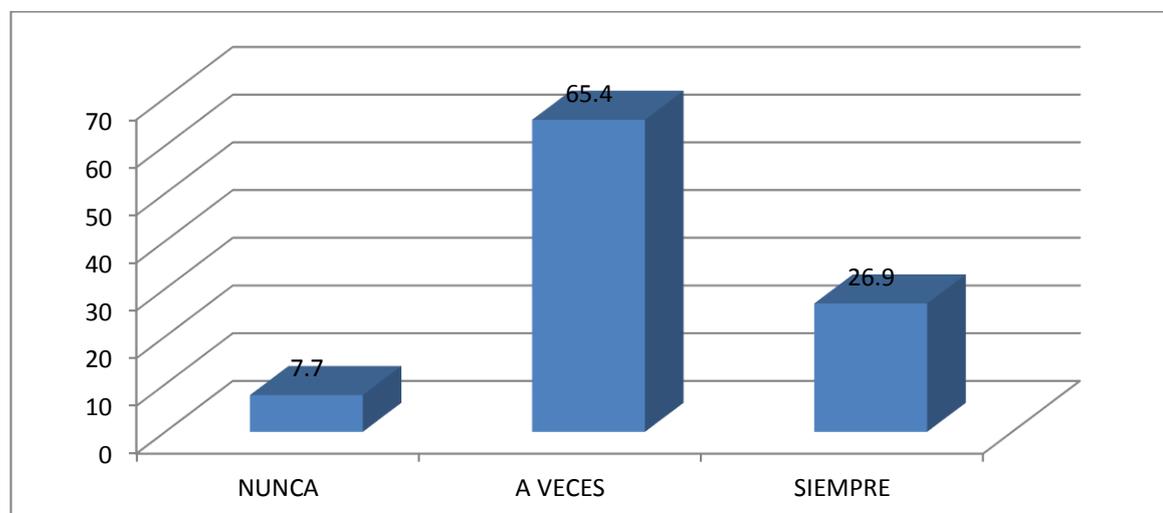
En la tabla 8, se muestra la dimensión recreación que evidencia los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 1, 3% está en el índice que nunca realizan la recreación. El 94, 9% señala a veces y el 3, 8% arguyen siempre.

**Tabla 9. ¿Usted en su espacio de relajación, usa el internet?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	6	7,7	7,7
	2	51	65,4	73,1
	3	21	26,9	100,0
	Total	78	100,0	100,0

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 8. Resultados del espacio de relajación, usa el internet**

**Fuente:** Tabla 9

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 8:**

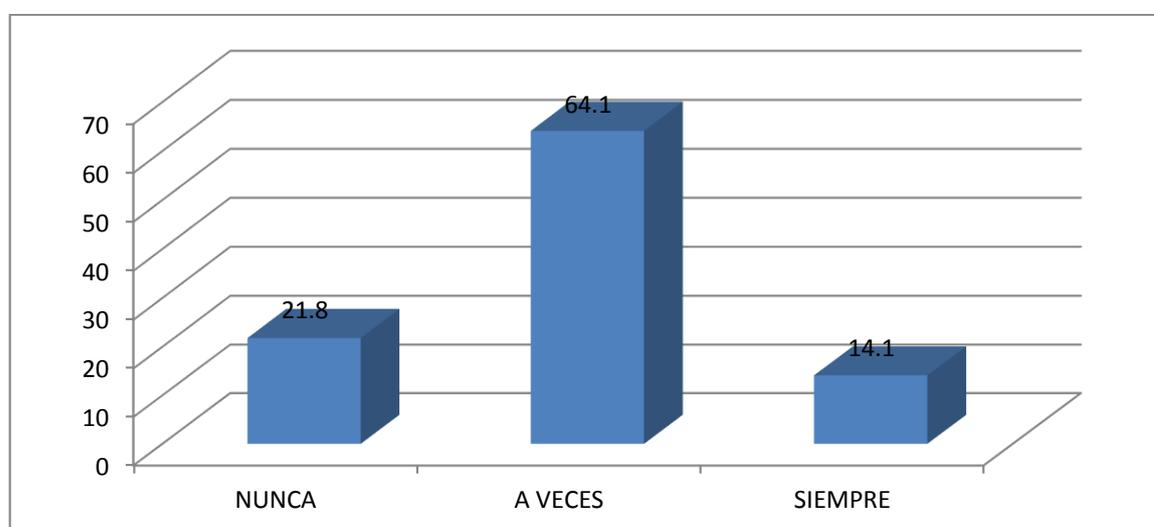
En la tabla 9, se muestra que los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 7,7 % está en el índice nunca. El 65,4% emplea a veces en el tiempo prudente y el 26,9% siempre.

**Tabla 10. ¿Sus compañeros sufren fatigas durante el estudio?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	17	21,8	21,8
	2	50	64,1	85,9
	3	11	14,1	100,0
	Total	78	100,0	100,0

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 9. ¿Sus compañeros sufren fatigas durante el estudio?**

**Fuente:** Tabla 10.

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 9:**

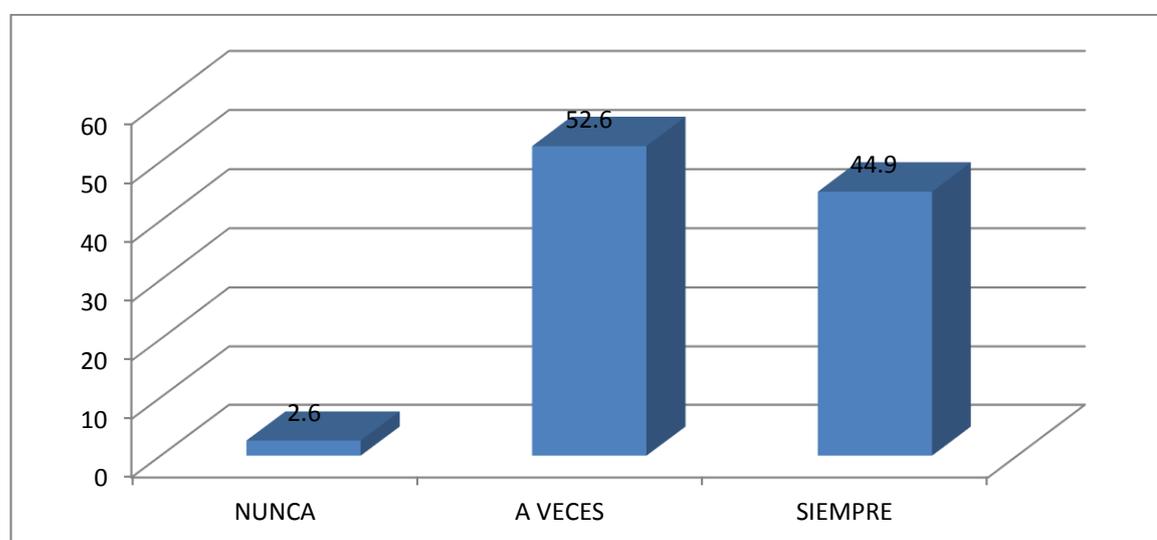
En la tabla 10, se muestra que los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 21,8 % está ubicado en el índice nunca. El 64,1 % está en el índice a veces y el 14,1 % está en el índice siempre.

**Tabla 11. ¿Su familia estimula la lectura?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	2	2,6	2,6
	2	41	52,6	55,1
	3	35	44,9	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 10. Resultados de la lectura**

**Fuente:** Tabla 11

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 10:**

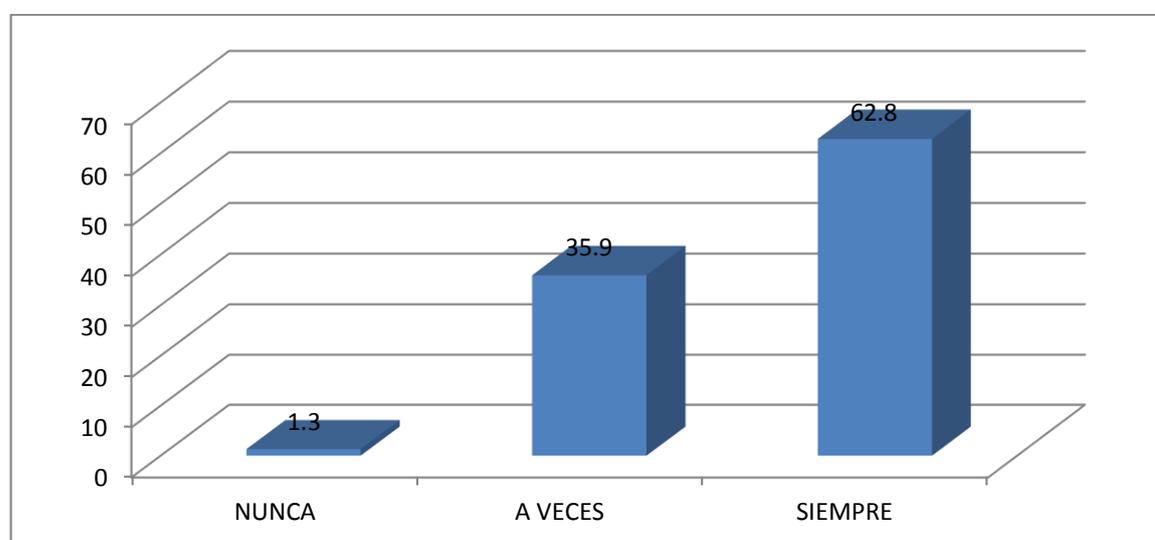
En la tabla 11, se muestra que los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 2,6 % está ubicado en el índice nunca porque. El 52,6 % está en el índice a veces y el 44,9 % está en el índice siempre.

**Tabla 12. ¿Su institución educativa promueve excursiones?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	1,3	1,3	1,3
	2	35,9	35,9	37,2
	3	62,8	62,8	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El Investigador.

**Figura 11. Resultado de la promoción de excursiones**

**Fuente:** Tabla 12

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 11:**

En la tabla 12, se muestra que los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 1, 3 % está ubicado en el índice nunca. El 35, 9 % está en el índice a veces y el 62, 8 % está en el índice siempre.

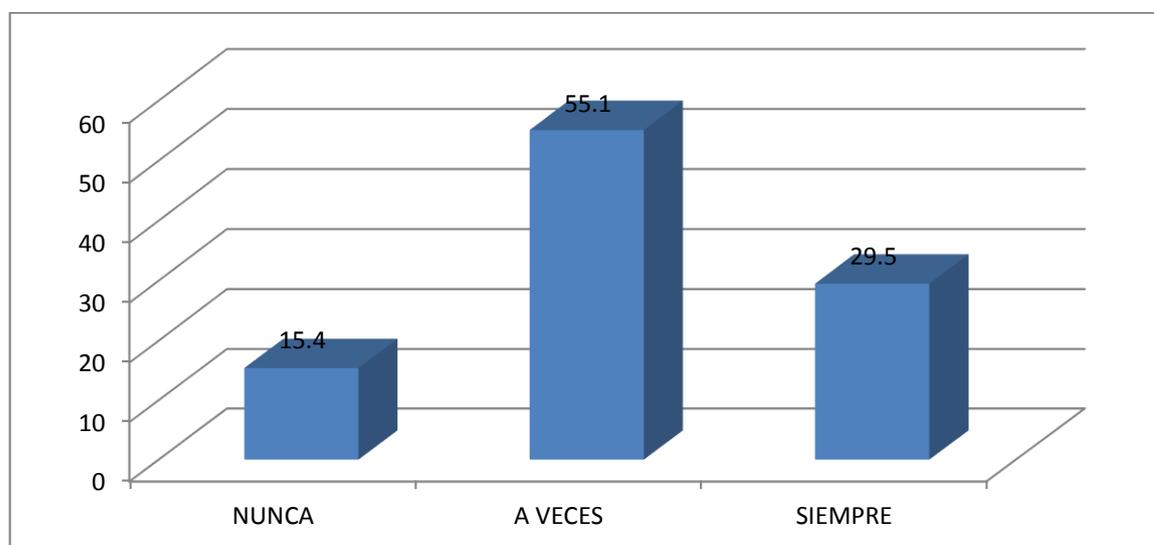
**Tabla 13. ¿Ves televisión para restablecerte (a nivel psicológico y fisiológico)?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	12	15,4	15,4
	2	43	55,1	70,5
	3	23	29,5	100,0
	Total	78	100,0	100,0

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 12. Resultados de la observación de la televisión**



**Fuente:** Tabla 13

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 12:**

En la tabla 13, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 15,4 % está ubicado en el índice nunca. El 55,1 % realiza a veces y el 29,5 % siempre.

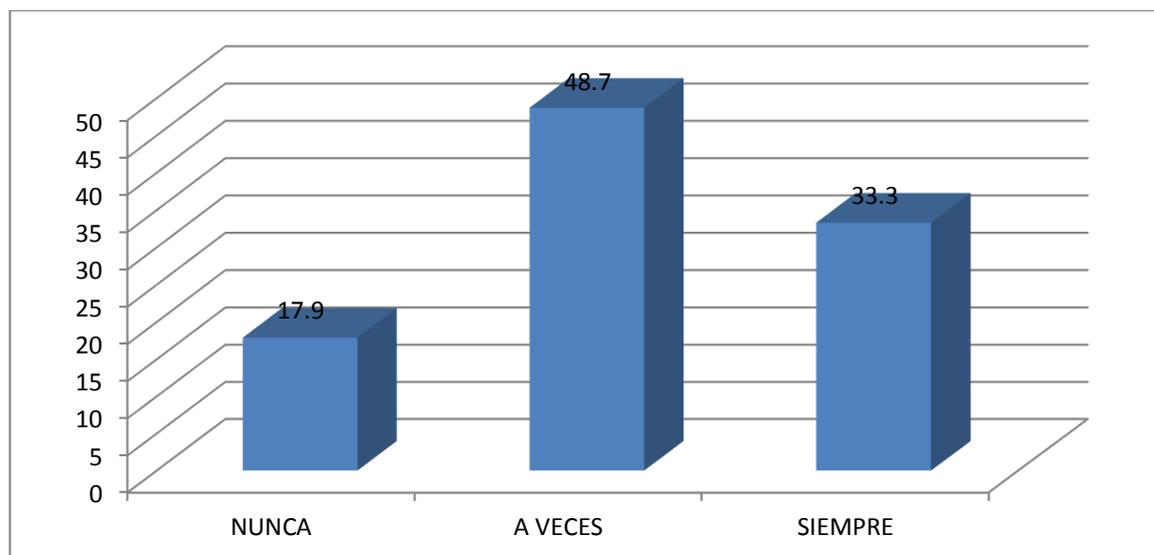
**Tabla 14. Películas para restablecerte (a nivel psicológico y fisiológico)**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	14	17,9	17,9
	2	38	48,7	66,7
	3	26	33,3	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador.

**Figura 13. Resultados de observación de películas**



**Fuente:** Cuadro 5

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 13:**

En la tabla 14, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

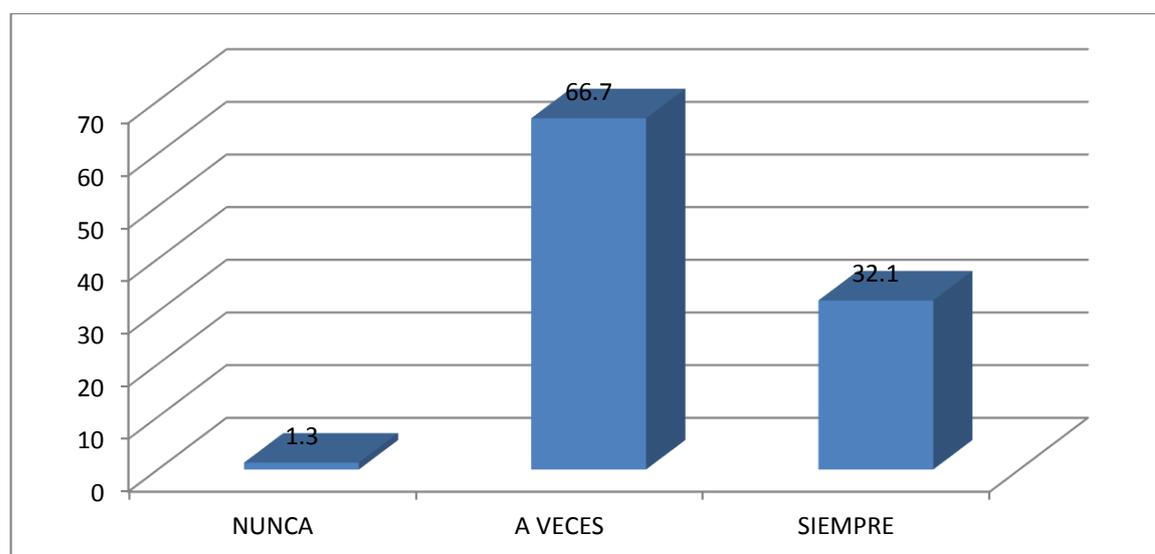
El 17,9 % está ubicado en el índice nunca. El 48,7 % observa a veces de forma moderada y el 33,3 % siempre.

**Tabla 15. Descanso**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	1	1,3	1,3
	2	52	66,7	67,9
	3	25	32,1	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador

**Figura 14. Resultados del descanso**

**Fuente:** Tabla 15

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 14:**

En la tabla 15, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: El 1,3 % está ubicado en el índice nunca. El 66,7 % indica que realiza a veces y el 32,1 % siempre.

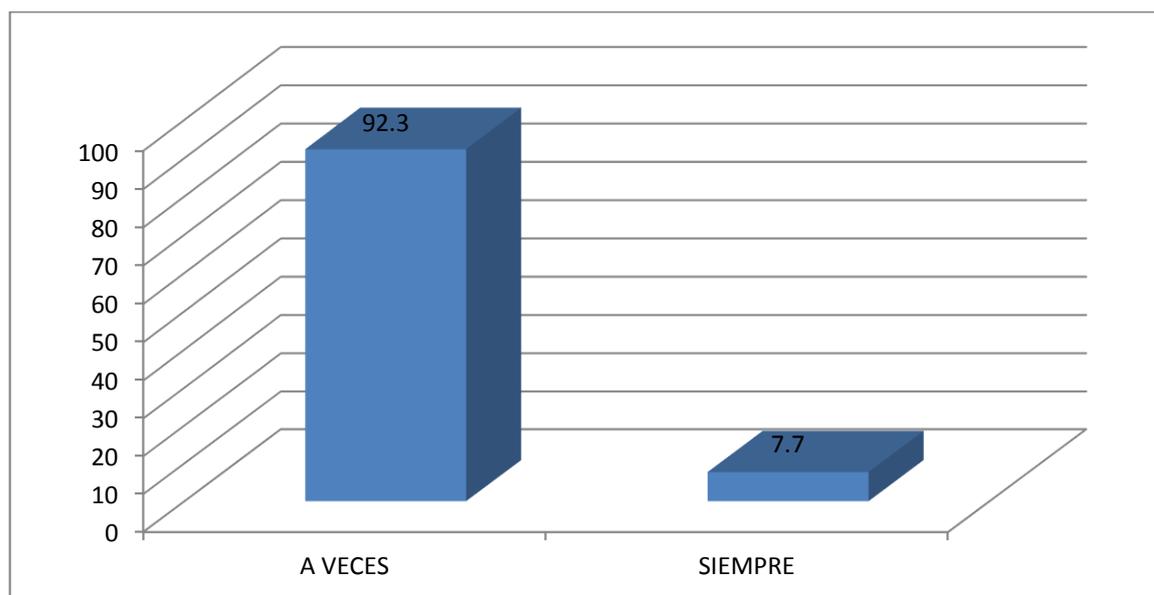
**Tabla 16. Utilización del tiempo libre**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	2	72	92,3	92,3
Válidos	3	6	7,7	100,0
Total	78	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de utilización del tiempo libre.

**Elaboración:** El investigador

**Figura 15. Resultados de la utilización del tiempo libre**



**Fuente:** Tabla 16

**Elaboración:** El investigador.

**Interpretación 15:**

En la tabla 16, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se pudo observar lo siguiente:

En mayor proporción el 92.3% a veces y el 7.7 % siempre.

**4.2. DISCUSIÓN**

En la presente investigación se realiza la discusión respectiva con los que se explicarán las razones y causas de dichos fenómenos para cada uno de los índices comprendido por doce indicadores esto permitirá comprender las dos dimensiones y una variable.

**Interpretación 1:**

En la tabla 3, el 59,0% afirman que realizan a veces debido a que es un deporte colectivo de alguna forma los educandos se recrean mayormente los varones por la misma situación que tal como asume Méndez & Méndez (2016), firma que este deporte necesita de colaboración.

**Interpretación 2:**

En la tabla 4, el 62,8 % realiza a veces, ya que tal como asume Méndez & Méndez (2016) es un deporte colectivo que demanda de colaboración de los integrantes, mayormente es practicado por las mujeres.

**Interpretación 3:**

En la tabla 5, el 67, 9% a veces lo realiza, debido a que según Méndez & Méndez (2016) es una sección de movimientos que requiere de ritmo y compás al realizar movimientos corporales.

**Interpretación 4:**

En la tabla 6, el 55,1 % a suelen salir de viaje dentro y fuera de la ámbito de la región de Puno, generalmente lo hacen en las vacaciones al termino del años escolar fuera de la región y dentro un fin de semana o en las vacaciones a medio año.

**Interpretación 5:**

En la tabla 7, el 44, 9% señalaron que siempre practica este tipo de actividad cultural mediante la práctica de los instrumentos como quena, zampoña, que permite desarrollar la creatividad, además realizar una recreación oportuna.

**Interpretación 6:**

En la tabla 7, el 75.6% de los encuestados se ubican en el índice nunca, es decir no juegan dota que es un eminentemente electrónico que está instalado en el ordenador que permite interactuar con el usuario, pero en esta ocasión no se pudo apreciar esta pasión por este juego.

**Interpretación 7:**

En la tabla 8, el resultado del segundo índice muestra que la recreación es realizada a veces porque los estudiantes están dedicados al estudio y en ocasiones que disponen de tiempo desarrollan la actividad física de manera individual o grupal se relajan así como afirmó Méndez & Méndez (2016) y a esto añade Loor y Salgado (2013), que la recreación regenera, además de ello la clasificación de la recreación está relacionado así como indica Murillo (2015), con los diversos campos como actividades al aire libre, deportivas, manuales, artesanales y cultura folclórica.

**Interpretación 8:**

En la tabla 9, el 65,4% emplea a veces en el tiempo prudente que requiere de internet por la misma razón de que les recae las responsabilidades de realizar el trabajo, sin embargo no es un vicio.

**Interpretación 9:**

En la tabla 10, el 64.1% está en el índice a veces explican que influye medianamente porque piensan que esto no determina del todo, ya que algunas veces la fatiga les afecta y en raras ocasiones.

**Interpretación 10:**

En la tabla 11, el 52.6 % está en el índice a veces realizan lectura superficial de entrenamiento para el descanso a manera de disfrutar de una novela o una lectura de motivación o de ocurrencia.

**Interpretación 11:**

En la tabla 12, el 52.6 % está en el índice a veces consideran que si realiza, pero a los lugares más adyacentes y próximos a la institución como en el día del estudiante.

**Interpretación 12:**

En la tabla 13, el 55.1 % realiza a veces de forma regular siendo así la gran parte que si está a la par con el televisor.

**Interpretación 13:**

En la tabla 14, el 40.7 % observa a veces de forma moderada

**Interpretación 14:**

En la tabla 15, el 27.9 % está ubicado en el índice nunca, ya que se observa que no realizan el descanso entonces como consecuencia de ello, Levay (2013) concluye que no hay un adecuado estado de relajación. El 48.7 % indica que

realiza a veces posterior de tal forma recuperan las reservas consumadas en raras ocasiones según Alcocer (s.f.). El 32.1 % manifiestan que siempre descansan para mejorar el rendimiento del organismo según Alcocer (s.f.).

**Interpretación 15:**

En la tabla 16, el 92, 3% a veces suele alternar con la actividad del estudio, paralelamente a las obligaciones tal como asume Spitzer (s.f.) y el 7.7 % siempre emplea, ya que es parte de un proceso y no un acto aislado que busca bienestar mediante actividades lúdicas, como el deporte y turismo así como sostienen Aguirre San Juan Benito, Di Santo & Pantano (2000).

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018, el uso del tiempo libre es medianamente adecuado al emplear, no prevén para la recreación y descanso los directivos, estudiantes y padres de familia descuidan en asistir y hacer seguimiento.

**SEGUNDA:** La naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018, el resultado evidencia que los estudiantes no realizan de forma adecuada la recreación.

**TERCERA:** La naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018, el resultado evidencia los estudiantes no realizan de forma adecuada el descanso.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** En la naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018, los directivos deben prever mediante un plan anual de trabajo, el uso del tiempo libre en dicha Institución.

**SEGUNDA:** porque de alguna forma estresaría a los directivos de la Institución Educativa Secundaria para que realicen la gestión del uso del tiempo junto a los padres de familia con una adecuada planificación en la recreación, sin exceder el tiempo solo en el estudio, porque de alguna forma estresaría en el desenvolvimiento escolar de sus educandos.

**TERCERA:** como deben proveer a los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria para que los directivos y progenitores, soliciten la organización de programas de descanso durante el estudio alternando paralelamente con dicha actividad que exige bastante esfuerzo mental y trabajo intelectual, ya que es una actividad de plena dedicación en la parte cognitiva, para ello es necesario que alternen el estudio con el descanso con actividades próximas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, S. J. B. R.; Di Santo, S. & Pantano, L. (2000). *Turismo para todos, las funciones psicológicas del tiempo libre*. Buenos Aires, Argentina: Editorial: Agencia periodística diario del viajero.
- Alcocer, A. (s.f.). *Terminología básica de la actividad física y el deporte*. Madrid, España. Editorial: IM&C.
- Balanta, P. (2013). *Transformación del tiempo libre en la adolescencia*. Universidad del Rosario.
- Bordabehere, Y. J. (2009). Software educativo para el cálculo del presupuesto de tiempo libre.
- Calderón, C. O. (2009). Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima, Perú: Editorial San Marcos.
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014). 23va Edición.
- Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, España: Editorial: Estela.
- Elizalde, R. y Gomes, Ch. (2010). Ocio y recreación en América Latina: Conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación.
- Ganso, H. (2014). *Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la unqui*. Universidad Nacional de Quilmes. Argentina.
- Gil Morales, P.A. (2003). *Animación y dinámica de grupos deportivos*. Sevilla, España. Editorial: Wanceullen.

- Hermoso, Y. (2009). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares* (Tesis doctoral inédita). Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Málaga. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4576/17TYHV.pdf?sequence=1>
- Hermoso, Y.; Garccía, V.; y Chinchilla, J. L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 18, julio-diciembre, 2010, pp. 9-13.
- Hernández, M. (2003). *Antropología del deporte en España*. Madrid, España. Editorial Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Hospital Universitario, Medellín, Colombia-Ocio y uso del tiempo libre. Recuperado el 2 de Junio de 2014 en <http://www.sanvicentefundacion.com->
- Huamani, E. F. (2016). Uso del tiempo libre de los habitantes del distrito de Ayaviri que asiste al parque de la juventud y familia. Universidad Nacional del Altiplano.
- Hurtado, O. E. y Ochoa, D. M. (2011). *Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9º, de dos instituciones educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural*. Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Loor, A.S. (2013), El uso del tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 11-13 años (8º y 9º año de

educación básica) del Colegio Nacional Misto Tarqui, propuesta alternativa. Universidad de las fuerzas armadas, Sonloqui.

Lopategui, E. (2001). *Conceptos básicos de educación física*.

Méndez, J. B. y Méndez E. M. (2016). *Diccionario de educación física*. Quito, Ecuador. Editorial: Ibarra.

Murillo, L. C. (2015). *Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco, de Murillo (Tesis de Maestría)*. Facultad de Ciencias de la Educación Maestría en Educación Ibagué, Universidad del Tolima. Recuperado de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1483/1/RIUT-BHA-spa-2015-Utilizaci%C3%B3n%20del%20tiempo%20libre%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20juvenil%20de%2015-18%20a%C3%B1os%20del%20Corregimiento%20de%20Santiago%20P%C3%A9rez.pdf>

Muros, B.; Aragón, Y. y Bustos, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar*. 40(20), 31-39. 0() I E R I E R

Ochoa, S. R. (2013). *Uso del tiempo libre en los estudiantes de la institución educativa secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno 2012*. Universidad Nacional del Altiplano.

Orcoapaza, V. (2014). Conozca la historia del colegio a - 28 Perú Birf de Azángaro. (26 nov).

- Pestana, J.V. (2007). Aspectos complejos del tiempo libre y el sí mismo. Una investigación a partir de ejercicios teatrales. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona.
- Proyecto Educativo Institucional de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú Birf (2018). Identidad, análisis situacional, propuesta de gestión escolar centrada en los aprendizajes. Azángaro, Puno.
- Rico, C. & Guinguis, H. (2014). Reflexiones y conceptos sobre el tiempo libre, el ocio y la recreación. Recuperado de: [www.funlibre.org](http://www.funlibre.org)
- Rojo, D. R. (2015). Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. Enfermería investigación y desarrollo. 13 (1), 45-68. Recuperado de <file:///C:/Users/CESAR/Downloads/153-161-PB.pdf>
- Salas, V. V. (2013). Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú.
- Spitzer, H. (s.f.). *Propuesta de servicios de apoyo al uso del tiempo libre de adultos mayores de niveles socioeconómicos a2 y b1 en Lima metropolitana*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Trilla, J. (1993). *Otras educaciones*. Barcelona, España: Editorial Anthropos.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.

**ANEXOS**

Anexo 1. .Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p><b>GENERAL</b> ¿Cuál es la naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018?</p> <p><b>ESPECÍFICO</b> ¿Cuáles son la naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018?</p> <p>¿Cuáles son la naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018?</p>	<p><b>GENERAL</b> Determinar la naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018.</p> <p><b>ESPECÍFICO</b> Señalar la naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018.</p> <p>Identificar la naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018.</p>	<p><b>GENERAL</b> La naturaleza de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018, se caracterizan por su forma del uso del tiempo libre.</p> <p><b>ESPECÍFICO</b> La naturaleza de utilización del tiempo libre en la recreación de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018, es deficiente en su forma uso.</p> <p>La naturaleza de la utilización del tiempo libre en el descanso de los estudiantes de 5to año de la Institución Secundaria A 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro – 2018, es deficiente en su forma de uso.</p>	<p><b>MATERIALES Y MÉTODO</b> Cuantitativo.</p> <p><b>TIPO Y DISEÑO</b> No experimental Tipo descriptivo y de diagnóstico.</p> <p><b>POBLACIÓN</b> 195 estudiantes del 5to año de la institución secundaria a 28 Perú Bif de la ciudad de Azángaro.</p> <p><b>MUESTRA</b> La muestra será el 30% de la población total, según la propuesta de Charaja (2010), se obtendrá un total de 69 estudiantes, el cual se calculó de la siguiente forma: <math>195 \times 30 / 100 = 58.5 = 59</math></p> <p><b>TÉCNICA</b> La técnica de investigación que se utilizará para recoger los datos requeridos será la encuesta.</p> <p><b>INSTRUMENTO</b> El instrumento es la encuesta con el cual se pretende realizar la investigación del tiempo libre, este instrumento contendrá 12 ítems.</p>

**Anexo 2. Cuestionario de utilización del tiempo libre****I. INFORMACIÓN BÁSICA****1.1. INSTITUCIÓN SECUNDARIA:**.....**1.2. FECHA:**.....**1.3. SEXO:**.....

Estimado estudiante, solicito su colaboración en responder, para lo cual deberá leer y responder con una X la alternativa que considere correcta. Gracias por su colaboración.

**DIMENSIÓN: RECREACIÓN****1. ¿Usted realiza la actividad deportiva del futbol?**

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

**2. ¿Usted realiza la actividad deportiva del vóley?**

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

**3. ¿Sus compañeros practican alguna danza?**

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

**4. ¿Su familia realiza viajes?**

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

**5. ¿Su Institución Educativa estimula la práctica de la música?**

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

**6. ¿En su tiempo excedente juega dota?**

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

**DIMENSIÓN: DESCANSO**

**7. ¿Usted en su espacio de relajación, usa el internet?**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

**8. ¿Sus compañeros sufren fatigas durante el estudio?**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

**9. ¿Su familia estimula la lectura?**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

**10. ¿Su Institución Educativa promueve excursiones?**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

**11. ¿Ves televisión para restablecerte (a nivel psicológico y fisiológico)?**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

**12. ¿Ves películas para restablecerte (a nivel psicológico y fisiológico)?**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

## VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS

La validación se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Para determinar esta característica pueden tenerse en cuenta diferentes tipos de evidencias relacionadas con el contenido, el criterio y el constructor, entre otras; el investigador debe seleccionar el tipo o los tipos de validación que más le convengan, previa documentación en las fuentes de metodología.

La validez de contenido se determina antes de la aplicación del instrumento sometiendo el mismo al juicio de expertos (profesionales relacionados con la temática que se investiga, en el trabajo escrito se debe indicar la profesión de cada uno), se requiere un número impar de expertos, mínimo, tres (3), a cada uno se le entrega:

- (a) una copia que contenga el título de la investigación, el objetivo general y los objetivos específicos;
- (b) una copia de la operacionalización de las variables;
- (c) una copia del instrumento y
- (d) una copia de la matriz de validación que cada uno debe llenar y
- (e) una copia de la constancia de validación de expertos.

En los anexos se presenta un ejemplo con el modelo de matriz de juicio de expertos a utilizar. (Ver anexo 2) Una vez se obtenga la evaluación de los expertos, se procede a contrastar las opiniones con respecto a cada ítem; se aceptará como válido el criterio de la mayoría y se deberán modificar aquellos ítems en donde el criterio que predomine sea el de mejorar o cambiar algún aspecto de los mismos.

El investigador debe especificar el tipo o los tipos de validación seleccionados, definirlos, justificarlos, explicar el proceso que cumplió para determinar cada uno y obtener el índice de validación (IV) mediante la siguiente fórmula:

$$IV = \frac{\sum x}{3ni}$$

**Anexo 3. Constancia de validación del instrumento por el Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina**

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

EXPERTO EN: DISEÑO DE INSTRUMENTOS

Quien suscribe Pedro Carlos Huayanca Medina identificado con DNI N° 91229697 mediante la presente hago constar que el instrumento de recolección de datos del trabajo es especial de grado titulado **Utilización Del Tiempo Libre De Los Estudiantes Del 5to Año De La Institución Educativa Secundaria A 28 Perú Birf De La Ciudad De Azángaro – 2018** reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados validados y confiables y por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que desea obtener.

Constancia que se expide a petición de la parte interesado a los 11 días del mes de julio del año 2018.

Atentamente



Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina  
DOCENTE - EDUCACIÓN FÍSICA  
UNA - PUNO

DR.....

DNI N° 91229697

Anexar cada una de las evaluaciones del juicio cuidando que estén los datos de identificación de experto y que la misma este firmada por él.

**CUADRO N-1**

Sírvase marcar con una x la selección de su respuesta en la categoría en la categoría: experto en contenido.

ítem	Ponderación			
	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
1				X
2				X
3				X
4				X
5				X
6				X
7				X
8				X
9				X
10			X	
11			X	
12			X	
TOTAL			9	36

Matriz de juicio de expertos

Escala para la validación

Descripción	Ponderación
Deficiente	(1) punto
Regular	(2) punto
Buena	(3) punto
Excelente	(4) punto

Fórmula para el cálculo del índice de validación

$$IV = \frac{\sum x}{3ni} = IV \frac{45}{3 \times 12}$$

IV= 1.25
----------

**Anexo 4. Constancia de validación del instrumento por el Dr. Nelly Edith Mamani Quispe**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

**EXPERTO EN: DISEÑO DE INSTRUMENTOS**

Quien suscribe.....NELLY EDITH MAMANI QUISPE..... identificado con DNI N° 01232491..... mediante la presente hago constar que el instrumento de recolección de datos del trabajo es especial de grado titulado **Utilización Del Tiempo Libre De Los Estudiantes Del 5to Año De La Institución Educativa Secundaria A 28 Perú Bif De La Ciudad De Azángaro – 2018** reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados validados y confiables y por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que desea obtener.

Constancia que se expide a petición de la parte interesado a los.....días del mes de julio del año 2018.

**Atentamente**



DR.....NELLY EDITH MAMANI QUISPE.....

DNI N°.....01232491.....

Anexar cada una de las evaluaciones del juicio cuidando que estén los datos de identificación de experto y que la misma este firmada por él.

CUADRO N- 1

Sírvase marcar con una x la selección de su respuesta en la categoría en la categoría: experto en contenido.

ítem	Ponderación			
	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
1			X	
2			X	
3				X
4				X
5				X
6			X	
7				X
8				X
9				X
10				X
11				X
12			X	
TOTAL			12	32

Matriz de juicio de expertos

Escala para la validación

Descripción	Ponderación
Deficiente	(1) punto
Regular	(2) punto
Buena	(3) punto
Excelente	(4) punto

Fórmula para el cálculo del índice de validación

$$IV = \frac{\sum x}{3ni} = IV \frac{44}{3 \times 12}$$

IV = 1,22
-----------

**Anexo 5. Requiriendo la constancia de ejecución al Directivo de la Institución Secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro, para la aplicación del instrumento del proyecto de tesis en su fase de ejecución denominada: Utilización del tiempo libre en los estudiantes del quinto año.**

I.E.S.A - 28 "PERU BIRF"		
AZANGARO		
FOLIO DE PAGES		
12-07-2018		
REG. Nº	HORA	FIRMA
0606	11.00	<i>[Firma]</i>

### AÑO DEL DIALOGO Y RECONCILIACION NACIONAL

**SOLICITO:** constancia de ejecución del proyecto de utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5TO AÑO de la IES A – 28 PERU BIRF de la ciudad de Azángaro 2018

**SEÑOR DIRECTOR DEL COLEGIO A-28 PERU BIRF AZANGARO.**

Yo: YEMI CHAMBI MACEDO Identificado con DNI: 71666455, Domiciliado en JR. Odón Cárdenas Provincia de Azángaro del departamento de puno ante usted me presento con el debido respeto y digo.

Que, culminado mis estudios en la universidad nacional del altiplano puno, ya tengo un proyecto aprobado de utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5TO AÑO de la IES A – 28 PERU BIRF de la ciudad de Azángaro 2018

Solicito. Constancia de ejecución de proyecto, tomar cuestionario de evaluación a los estudiantes de 5to año ya que es necesario para presentar me Proyecto de tesis para así sustentar y saber en qué condiciones se encuentran los alumnos de dicha institución.

**POR TANTO.**

Ruego a usted señor directo acceder mi solicitud por ser justo y legal y asiendo conocer a los responsables de la ejecución del mencionado proyecto. Por lo cual estaré muy agradecido de su noble acción.

12 de julio 2018.

*[Firma manuscrita]*

DNI: 71666455

**Anexo 6. Constancia que acredita la aplicación del proyecto de tesis del instrumento en su fase de ejecución a los estudiantes del quinto grado, otorgado por el Directivo Lic. Cossio Félix Mamani Sanca de la Institución Secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro, en mérito al expediente Exp. No 0606.**



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónUnidad de Gestión  
Educativa Local  
AzángaroIES A-28 PERÚ BIRF  
AZÁNGARO

CREADO POR R.M. N° 0433

"AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACION NACIONAL"

## CONSTANCIA DE TRABAJO

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA  
A-28 PERUBIRF - AZANGARO.

HACE CONSTAR QUE:

El estudiante YEMI CHAMBI MACEDO, ha ejecutado la encuesta del proyecto de Utilización de tiempo libre en los estudiantes de 5tos grados de la Institución Educativa, el día 12 de Julio del presente año en la cual aplico el cuestionario a todos los estudiantes de la Promoción de 5to grados, de acuerdo a lo solicitado con el Exp. Nro.0606 recibido el mismo día por mesa de partes.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que viera por conveniente.

Azángaro, 12 de Julio del 2018.



Lic. Cossio Félix Mamani Sanca  
DIRECTOR DE I.E.S.A-28 PERÚ BIRF  
UGEL AZÁNGARO

Cc/arch.

"PERUBIANOS DONDE ESTEMOS, SIEMPRE ARRIBA..."  
IES A-28 PERÚ BIRF - Jr. Pedro Vilcapaza S/N, Teléfono 051-562073



**FIGURA Nº 15.** Llegando a las nueve con treinta a la Institución Educativa Secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro, posterior a la coordinación a las nueve con veinte. Observando el área de recreación e identificando el pabellón del quinto grado de secundaria.



**FIGURA Nº 16.** Identificándome a los estudiantes del quinto grado B, dirigiéndome y dando los instructivos para la aplicación del cuestionario, siendo a horas las diez con treinta.



**FIGURA Nº 17.**Recogiendo datos mediante el cuestionario en el quinto grado C a las 11 con 10, dicha acción duro de 30 a 20 minutos en promedio.