

## Recreación física y promoción de salud en la comunidad desde la extensión universitaria

Physical recreation and community health promotion from  
university extension

Emilio Jesús Viamonte Fernández<sup>1\*</sup> <https://0009-0008-5653-2555>

Emilio Javier Rodríguez Galindo<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5297-0170>

Carmen Raquel Díaz Rodríguez del Rey<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0677-0540>

Blasa Melba Menéndez Pérez<sup>3</sup> <https://0000-0003-4459-9273>

<sup>1</sup> Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Departamento de Extensión Universitaria. Villa Clara. Cuba.

<sup>2</sup> Centro Provincial para la Enseñanza Artística "Olga Alonso González". Villa Clara. Cuba.

<sup>3</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Facultad de Medicina. Redactora Editora de la revista EDUMECENTRO. Villa Clara. Cuba.

\* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [eviamonte@uclv.edu.cu](mailto:eviamonte@uclv.edu.cu)

---

### RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana coinciden en reconocer el valor de la actividad física para contribuir al logro de varios de los objetivos de desarrollo sostenible, comprendidos en la Agenda 2030; se considera esencial para el desarrollo

[Esta revista está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](#)

humano, la salud y el bienestar en las diferentes edades. En correspondencia con ello, las actividades de recreación física constituyen espacios de participación de la población que permiten a los profesionales implicados en este proceso, realizar su labor de prevención y promoción de salud con énfasis en la contribución al desarrollo físico y mental de sus practicantes. Es objetivo de los autores comunicar sobre los beneficios de las actividades recreativas y físico-recreativas para la salud desde la extensión universitaria, donde participan niños comprendidos entre 11 y 12 años en el ámbito de la comunidad, medio de formación y promoción de hábitos de vida saludables.

**DeCS:** salud; actividades recreativas; ejercicio físico; prevención de enfermedades.

---

#### **ABSTRACT**

The World Health Organization and the Pan American Health Organization agree in recognizing the value of physical activity to contribute to the achievement of several of the Sustainable Development Goals included in the 2030 Agenda; it is considered essential for human development, health and well-being at different ages. In correspondence with this, physical recreation activities constitute spaces for popular participation that allow the professionals involved in this process to carry out their work of prevention and health promotion with emphasis on their contribution to the physical and mental development of their practitioners. It is the authors' objective to communicate about the benefits of recreational and physical-recreational activities from the university extension, where children between 11 and 12 years old participate in the community setting as a means of training and promoting healthy lifestyle habits.

**MeSH:** health; leisure activities; exercise; disease prevention.

---

Recibido: 02/04/2025

Aprobado: 12/04/2025

Santa Clara ene-dic.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer. También puede reducir los síntomas de depresión, ansiedad y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.<sup>(1)</sup>

La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, la actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.<sup>(1)</sup>

En correspondencia con los planteamientos de la OMS, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), establece el Plan Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 denominado "Más personas activas para un mundo más sano" que considera indispensable implementar políticas para promover el caminar, montar bicicleta, el deporte, el juego y actividades recreativas activas como danza, yoga o taichi).<sup>(2)</sup>

También señala la OPS que el Plan Mundial sobre Actividad Física puede contribuir directamente a lograr muchos de los ODS para el 2030 por lo que se necesitarán alianzas intergubernamentales y multisectoriales, así como un compromiso comunitario significativo para lograr una respuesta coordinada de todo el sistema que pueda ofrecer múltiples beneficios para la salud, el medio ambiente y la economía.<sup>(2)</sup>

La actividad física según Rojas Rebolledo et al. <sup>(6)</sup> se considera esencial para el desarrollo humano, la salud y el bienestar. Destacan su impacto en las diferentes edades: con su práctica se mejora la autoestima, la imagen corporal, disminuye el estrés, la ansiedad, el insomnio, el consumo de medicamentos y aumentan las funciones cognitivas y de socialización.

Respecto a la recreación física en el contexto cubano, Pérez Sánchez<sup>(3)</sup> enfatiza en que son actividades de contenido físico, deportivo, turístico y terapéutico que se realizan de forma

Santa Clara ene-dic.

voluntaria en el tiempo libre y cumplen funciones objetivas, biológicas y sociales. La recreación física constituye una actividad básica para el desarrollo armónico e integral del hombre.

En la orientación teórica de sus trabajos Sosa Loy,<sup>(5)</sup> conceptualiza la recreación física como el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físico-recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis en el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizado por cierto nivel de motricidad.

Explica Sosa Loy<sup>(5)</sup>, que los motivos físico-recreativos son los móviles que definen las acciones y se relacionan con el descanso, la diversión, la competencia, la búsqueda de estados emocionales positivos, la salud, la belleza, los juegos dinámicos, la integración social y con el medio natural que contribuyen con el bienestar pleno, creador y el mejoramiento de la calidad de la vida.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, se coincide con Díaz Rodríguez et al.<sup>(4)</sup> quienes consideran que se debe favorecer la práctica sistemática de actividades físico-recreativas en el tiempo libre con beneficios para la salud física y mental de los participantes, el cumplimiento de medidas higiénico-sanitarias y la labor preventiva en respuesta al uso excesivo de las tecnologías, con acciones que favorecen estilos de vida saludables.

Entre los procesos sustantivos de la universidad, la extensión universitaria se entiende como el diálogo enriquecedor entre la universidad y la sociedad, que fomenta la cultura y la promueve. Dentro de las acciones que realiza dicha institución de nivel superior están las actividades socioculturales y los proyectos comunitarios. Derivados de los elementos teóricos apuntados, se diseña el proyecto *UCLV Vibra* de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas.

Santa Clara ene-dic.

Los autores coinciden con los criterios de Morales Jiménez et al.<sup>(8)</sup>, en relación con los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, psicológico y social y cognitivo.

Entre los beneficios físicos contribuyen al desarrollo de capacidades físicas, aumento de la capacidad de trabajo, mejora del control de los movimientos, coordinación, equilibrio, percepción corporal y su ubicación en espacio-tiempo.

En lo social se crea un ambiente de participación de los diferentes grupos etarios de la comunidad que contribuye a mejorar las relaciones sociales, el trabajo en colectivo, la colaboración y las relaciones interpersonales, lo cual influye de forma positiva en la salud física y mental; además, se crean espacios para la promoción de salud, la educación ambiental, el cuidado de la naturaleza y la labor preventiva de comportamientos antisociales.

Respecto a los beneficios para la salud, se propicia la creación de hábitos y estilos de vida saludables desde la práctica sistemática de actividades físico-recreativas que contribuyen a conservar o recuperar la salud, disminuir los factores de riesgo y con ello propiciar el mejoramiento de la calidad de vida.

En cuanto a la relación de la recreación física y la salud, García Velazco<sup>(7)</sup> señala que permite establecer actitudes y motivaciones, formar personas responsables con visiones de estilos de vida saludables donde la actividad física y la recreación actúen de forma sistemática en el bienestar común.

Los referentes teóricos anteriores son el fundamento del Proyecto *UCLV Vibra* de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas que establece entre sus principios la coordinación de actividades desde el espacio universitario para llevar a los barrios y comunidades los resultados de los procesos de formación, investigación y extensión universitaria, en correspondencia con lo cual, se diseñan e implementan actividades que permiten satisfacer los gustos, preferencias y necesidades recreativas y físico-recreativas de

Santa Clara ene-dic.

niños comprendidos entre 11 y 12 años de la comunidad *Las Antillas* del Consejo Popular *Universidad* del municipio de Santa Clara.

Las acciones responden a los lineamientos establecidos en el Programa Nacional de Extensión Universitaria desde la perspectiva de organizar e implementar actividades físico-recreativas para promover salud, en correspondencia con la promoción sociocultural como metodología de la extensión universitaria en diálogo permanente con la sociedad.

En tal sentido, los autores consideran que los profesionales implicados en la actividad física como parte de la promoción de salud deben incluir en los programas de actividades la amplia gama de manifestaciones de la recreación física con actividades como las diseñadas en el proyecto *UCLV Vibra* de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas:

- Caminatas en espacios naturales: permiten la vinculación con el medio natural, contribuyen a mejorar la salud cardiorrespiratoria, crear de estados de ánimo favorables y reducir el estrés.
- Juegos recreativos y físico-recreativos (carreras en sacos, tracción de la soga, carreras y transportación de balones, carreras en zigzag, etc.). Con estas se educa a los niños en un estilo de vida activo que contribuye a la prevención de diferentes enfermedades y se crea un clima favorable para las relaciones interpersonales.
- Juegos físico-recreativos (transportar balones con los pies y tiros a puerta, cambios de objetos de un círculo a otro, así como derivar bolos). Contribuye al desarrollo de la capacidad física, la coordinación y la precisión.
- La animación recreativa: secciones de participación con preguntas y respuestas relacionadas con temas de salud e higiene personal, bailes y actividades en conjunto donde se logra un ambiente de alegría e intercambio entre los participantes.

Incentivar las actividades físico-recreativas y lúdicas constituye una respuesta al uso excesivo de las pantallas como forma de recreación y a la vez, consolida la idea de la significación de la práctica de la actividad física como vía para lograr estilos de vida saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 23/01/2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>
2. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano. [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2019. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
3. Pérez Sánchez, A. Recreación: fundamentos teórico-metodológicos. La Habana: Editorial Deportes; 2010.
4. Díaz Rodríguez del Rey CR, Rodríguez Galindo EJ, Sosa Loy DA, Gómez Anoceto O, Hernández Hernández N, Rodríguez Díaz R. Orientación educativa de la recreación física en la enseñanza artística en Villa Clara. Conrado [Internet]. 2023 [citado 23/12/2024];19(90): [aprox. 13 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v19n90/1990-8644-rc-19-90-408.pdf>
5. Sosa Loy DA. Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación [tesis]. Villa Clara: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2000.
6. Rojas Rebollido JM, López Rodríguez del Rey MM, García Viera M. La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. Conrado [Internet]. 2020 [citado 23/12/2024];16(74): [aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n74/1990-8644-rc-16-74-231.pdf>
7. García Velazco OL. Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. EDUMECENTRO [Internet]. 2020 [citado 23/12/2024];12(2): [aprox. 18 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n2/2077-2874-edu-12-02-110.pdf>
8. Morales Jiménez MA, Lóriga Socorro JJ, Navarro Soto GC, Alejandro Madrigal MC. Evaluación de los beneficios sociales de las actividades recreativas. Conrado [Internet]. 2024

[citado 23/02/2025]; 20(98): [aprox. 8 p.]. Disponible en:

<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v20n98/1990-8644-rc-20-98-40.pdf>

### **Declaración de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Síntesis de sus experiencias, búsqueda bibliográfica, análisis y redacción del artículo: Emilio Jesús Viamonte Fernández, Emilio Javier Rodríguez Galindo y Carmen Raquel Díaz Rodríguez del Rey

Síntesis de sus experiencias, búsqueda bibliográfica y análisis de la versión final del artículo: Emilio Jesús Viamonte Fernández y Emilio Javier Rodríguez Galindo

Revisión y redacción: Blasa Melba Menéndez Pérez

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](#)