



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA COMO MEDIO  
ALTERNATIVO PARA MANTENER LAS CAPACIDADES FÍSICAS E  
INTELECTUALES EN EL ADULTO MAYOR.

SEGOVIA ROMERO JHONNY FRANCISCO  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA  
2017



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA COMO MEDIO  
ALTERNATIVO PARA MANTENER LAS CAPACIDADES FÍSICAS  
E INTELECTUALES EN EL ADULTO MAYOR.

SEGOVIA ROMERO JHONNY FRANCISCO  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA  
2017



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

EXAMEN COMPLEXIVO

LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA COMO MEDIO ALTERNATIVO PARA  
MANTENER LAS CAPACIDADES FÍSICAS E INTELECTUALES EN EL ADULTO  
MAYOR.

SEGOVIA ROMERO JHONNY FRANCISCO  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

RIVAS CUN HECTOR IVAN

MACHALA, 22 DE AGOSTO DE 2017

MACHALA  
22 de agosto de 2017

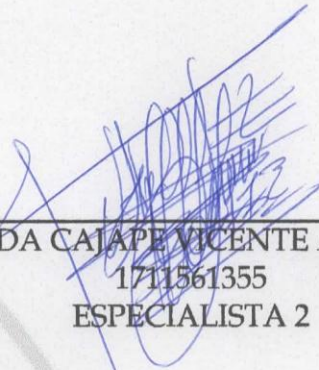
**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA COMO MEDIO ALTERNATIVO PARA MANTENER LAS CAPACIDADES FÍSICAS E INTELECTUALES EN EL ADULTO MAYOR., hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



---

RIVAS CUN HECTOR IVAN  
0702502097  
TUTOR - ESPECIALISTA 1



---

AGUINDA CATAPE VICENTE ANDERSON  
1711561355  
ESPECIALISTA 2



---

MONTERO ORDONEZ LUIS FELIPE  
0702696352  
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: domingo 13 de agosto de 2017 - 21:33

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** LA RECREACIÓN (complexivo)Segovia.docx (D29675950)  
**Submitted:** 2017-07-18 01:21:00  
**Submitted By:** cmarilu2013@gmail.com  
**Significance:** 6 %

### Sources included in the report:

<https://polis.revues.org/11128>

<http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-efectos-contaminacion-sobre-mortalidad-comentario-S1138359314003207>

### Instances where selected sources appear:

2

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, SEGOVIA ROMERO JHONNY FRANCISCO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA COMO MEDIO ALTERNATIVO PARA MANTENER LAS CAPACIDADES FÍSICAS E INTELECTUALES EN EL ADULTO MAYOR., otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

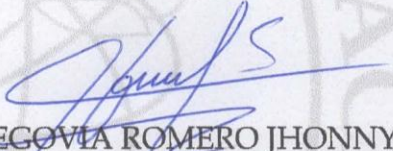
El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de agosto de 2017



SEGOVIA ROMERO JHONNY FRANCISCO  
0704011998

## RESUMEN

### **La recreación en la naturaleza como medio alternativo para mantener las capacidades físicas e intelectuales en el adulto mayor**

En la actualidad la vida en las áreas urbanas se ha vuelto muy conflictiva para la mayoría de sus habitantes en especial para los adultos mayores, ya que la contaminación se ha incrementado de manera alarmante y no existen áreas verdes suficientes, ni una planificación adecuada, que atiendan las necesidades de este grupo vulnerable y la sociedad en general; para mantener un estado de salud adecuado y no sufrir de enfermedades a causa de la falta de actividad física.

La recreación al aire libre es una de las alternativas más viables y rentables, para contrarrestar esta problemática ya que mediante su aplicación permitirá mantener y mejorar la capacidad física e intelectual de nuestros adultos mayores y de todas las personas que la practican de forma regular; teniendo como resultado a futuro, una sociedad más saludable y con un autoestima lo suficientemente elevada por la convivencia que esta permite al compartir emociones positivas con las personas que lo practican; además, causar un cambio hacia un mejor estilo de vida.

Autor: Segovia Romero Jhonny Francisco

0704011998

*Palabras claves:* Recreación, naturaleza, capacidad física, adulto mayor.

## **ABSTRACT**

### **Recreation in nature as an alternative environment to maintain the physical and intellectual capacities in the elderly adult**

At present, life in urban areas has become very conflicting for the majority of its inhabitants, especially for the elderly, since the pollution has increased at an alarming rate and there are not enough green areas, nor adequate planning, which address the needs of this vulnerable group and society in general; to maintain an adequate state of health and not suffer from illnesses due to lack of physical activity.

Outdoor recreation is one of the most viable and profitable alternatives to counteract this problem because by its application will maintain and improve the physical and intellectual capacity of our elderly adults and all those who practice it on a regular basis; resulting in the future, a society healthier and with a self-esteem high enough for the coexistence that this allows to share positive emotions with people who practice it; in addition, cause a change towards a better lifestyle.

Author: Segovia Romero Jhonny Francisco

0704011998

*Keywords:* Recreation, nature, physical capacity, senior adult.



## ÍNDICE GENERAL

<b>RESUMEN</b> .....	II
<b>ABSTRACT</b> .....	III
INTRODUCCIÓN.....	5
DESARROLLO.....	6
La educación física.....	6
Actividad Física.....	7
Áreas Urbanas. ....	8
Naturaleza. ....	9
Adulto Mayor.....	9
Recreación. ....	10
La recreación en la naturaleza como medio alternativo para mantener las capacidades físicas e intelectuales en el adulto mayor. ....	13
CIERRE.....	15
BIBLIOGRAFÍA.....	16

## INTRODUCCIÓN

Un gran número de enfermedades causadas por desórdenes metabólicos en el organismo o por la falta de actividad física y una mala alimentación por la acelerada modernización, en las grandes ciudades está afectando a un número alarmante de personas, dando como resultado una adultez mayor llena de dolencias, debido a la falta de alternativas recreativas y deportivas, que les permitan a los ciudadanos tener un momento de ocio y mantener un estado de salud adecuado.

Crear y proponer alternativas de actividad física diferente, que llame la atención de grandes y pequeños, y esta no se haga monótono, teniendo en consideración una gama de alternativas en el campo de la recreación, que sería la solución más viable para los problemas actuales en las ciudades. Además de permitir a los adultos mayores sentirse en plenitud, haciendo lo que más nos gusta, diseñando un sinnúmero de actividades lúdicas, tratando de llegar a todos los rincones con la propuesta y esta sea ejecutada a futuro.

Es por todo esto que debemos plantear una estrategia eficaz, para comenzar de a poco con nuestros adultos mayores y toda la comunidad, fomentando la recreación en la naturaleza como medio alternativo; desarrollando un sinnúmero de actividades recreativas que permita primeramente concientizar a todos los miembros de la comunidad y luego ir disminuyendo el índice de enfermedades, a fin tener en un futuro no muy lejano, una vida más saludable y placentera, sin convivir con problemas causados por enfermedades no deseadas.

## DESARROLLO

### La educación física

La educación física es una disciplina que toma en consideración el uso del cuerpo humano y todo lo que se relacione a él, ayudándole a su formación integral y mantener un buen estado de salud, en todas sus etapas de vida.

Mediante la práctica de la educación física se desarrollan movimientos intencionales y creativos, además permite fortalecer nuestro cuerpo, dándole elasticidad a nuestro sistema muscular (estriado, liso y cardíaco). Cuesta y Calle (2013) afirman : “El ejercicio físico es definido como cualquier actividad que produce movimiento corporal debido a la contracción muscular dependiente del consumo de energía, y que produce beneficios progresivos en el estado de salud” (p.283). Por esto es de gran importancia la correcta realización de los ejercicios físicos de forma adaptada a cada individuo, siguiendo una planificación que permita el fortalecimiento del cuerpo en general.

Además, la educación física nos permite convivir y relacionarnos más, con personas afines a esta actividad, llegando a obtener su amistad, mediante el disfrute y aprecio a la práctica deportiva que nos genere esa sensación de satisfacción, beneficiando de esta manera a nuestra senectud.

*Antecedentes.* Según datos de varios libros existen indicios de actividades que pueden describirse como educación física y estas se remonta a la Prehistoria, en la cual la vida de los seres humanos se determina por el esfuerzo de facilitar los medios necesarios de sustento, puesto que dedicaban en su mayoría de tiempo a la caza y la pesca; además, tener que salvaguardar su vida de los animales salvajes de ese entonces. Son varias las exigencias físicas de manera natural que el hombre de ese entonces tenía que realizar tales

como nadar, saltar, correr, trepar y otras, donde nace como tal el ejercicio físico de forma primitiva, es un acto instintivo que tenía que desarrollar el hombre para mantenerse con vida.

Con el paso de los años se fueron dando en el mundo las sociedades asentadas en diversas partes y cada una de ellas desarrolló su forma peculiar de realizar algún tipo de actividad física para mejorar su estilo de vida e incluso se fueron formando los ejércitos para defenderlos de los embates de otras civilizaciones con el objetivo de conquista y así surgió la necesidad de entrenarse, con el fin de fortalecer su cuerpo y tener dominio en las peleas.

## **Actividad Física**

La actividad física como tal se refiere al movimiento que ejecuta un individuo, provocando un consumo de energía corporal, llevando al organismo a generarla mediante la combustión de ATP, glucógeno o ácidos grasos; los cuales se consumen dependiendo del tipo de actividad, su intensidad y la duración.

Los diferentes movimientos que ejecuta el cuerpo se dan por la contracción muscular de los segmentos que intervienen en el mismo y esto genera un consumo energético, el cual es posteriormente recuperado por el organismo mediante los nutrientes que generan los alimentos. Viana y Gómez (2012) afirman:

Los elementos que intercambian energía durante la contracción muscular y el metabolismo se acoplan, ya que por un lado existe una conversión y transferencia de energía químico-química a través de las vías metabólicas (desde los enlaces químicos de los nutrientes de los alimentos a los enlaces químicos de las moléculas de ATP) y, por otro lado, sucede una conversión y transferencia químico-mecánica a través de la contracción muscular (desde los enlaces químicos de ATP al trabajo muscular). (p.148)

Esto nos confirma que cuando hay una contracción muscular se activa el metabolismo del cuerpo y existe un acoplamiento en los elementos que generan energía, dando así movilidad al cuerpo.

Como seres vivos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico, estamos influyendo de forma general en nuestro cuerpo, dándole una activación química, que causa efectos en todos los sistemas funcionales, permitiéndoles mantener su dinamismo y no generar una enfermedad por la inactividad de los mismos, de allí la importancia de la actividad física regular en nuestro estilo de vida, generando bienestar en nuestro organismo. García (2015) afirma: “El incremento de la actividad física se está convirtiendo en una de las herramientas más potentes y de mayor aceptación poblacional en la prevención de diferentes enfermedades, especialmente las cardiovasculares” (p.436). En virtud de los beneficios que produce realizar una actividad física regular, debemos de tenerla en cuenta en nuestro estilo de vida, a fin de prevenir futuras enfermedades a causa de la inactividad, dando lugar a una senectud más saludable.

La actividad física contribuye al consumo de calorías que el individuo a ingerido mediante su alimentación y le permite mantener un estado físico óptimo al no dejar acumular grasa en su organismo, ser menos propenso a engordar y reducir las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares; además de mejorar la capacidad pulmonar, regular el funcionamiento intestinal e incrementar la elasticidad de los músculos y articulaciones de forma general. Matsudo (2012) afirma: “Existen estudios clínicos realizados en Europa que miden el impacto positivo de la actividad física regular sobre la salud cognitiva, mental y el bienestar general del individuo” (p.212). Mediante esto confirmamos que es necesario tener una vida activa, que nos permita mantener un estado de salud óptimo y que tenga beneficios como la disminución del estrés y permitir al individuo tener una buena autoestima.

## Áreas Urbanas

Es considerada área urbana al lugar donde se asienta un número determinado de personas las mismas que cuentan con infraestructura básica, tales como vivienda, centros educativos, servicios básicos, servicios de salud entre otros; que le permitan vivir con las comodidades del caso. El número de personas tomadas en cuenta para que sea un área urbana varía de acuerdo al país y su sistema político; hay países que toman como referencia el número de 200 habitantes, y esto se debe a su actividad económica muy influyente en el desarrollo de la región.

En nuestro país las áreas urbanas consideradas como tal superan las 2000 personas, pero en su gran número las áreas urbanas son de una población densa que en la actualidad se torna una sociedad conflictiva por su forma de vida.

El entorno donde se desarrolla la vida de los seres humanos tiene mucha influencia en su forma de vida y en sus hábitos de toda índole, por lo tanto hay que tener muy en cuenta estos aspectos que pueden conllevar a mal estilo de vida. Torres et al. (2014) afirman:

Conocer la influencia del entorno sobre el estado físico en estudiantes de educación primaria permitirá poder generar de forma más acertada intervenciones desde el punto de vista educativo y de salud pública, evitando factores de riesgo en el futuro causados por el creciente sedentarismo. A su vez, son más escasos los estudios que analizan las diferencias entre género y entorno, aspecto que se considera interesante en la generación de estrategias de fomento de la actividad física. (p.106)

Es por esto que se debe tener en consideración los riesgos que conlleva para la salud vivir en áreas urbanas muy contaminadas, y dar cabida en su vida a la actividad física como parte de ella, puesto que esta le permitirá mejorar su condición física, emocional y de salud en general; más aún, si esta actividad es realizada en áreas verdes, que les permitan tener una mejor oxigenación.

## **Naturaleza**

La naturaleza como tal, en su sentido es referencia al mundo natural, que no tiene ninguna influencia o mano del hombre.

## **Adulto Mayor**

Una persona adulta mayor es aquella que ha dejado su desarrollo orgánico y físico, que se da hasta cierta etapa de la adultez. Es la persona que llega a los 65 años de edad, también conocida como tercera edad, llegando así, a la última etapa de vida antes de su muerte.

Entre otras características en la senectud el cuerpo humano sufre el deterioro de las facultades físicas y cognitivas, las cuales conllevan a desarrollar un sinnúmero de enfermedades, si se lleva una vida sedentaria.

Es indispensable mantener una vida activa, que le permita prevenir enfermedades causadas por el sedentarismo; como forma de prevención y con el afán de mantener las capacidades físicas e intelectuales en el adulto mayor, se debe proponer como parte de una solución, un programa de ejercicios o actividades recreativas encaminadas a mejorar su estilo de vida en las áreas urbanas. Vidarte, Quintero y Herazo (2012) afirman:

La aplicación del programa de ejercicio físico permitió evidenciar modificaciones positivas en la capacidad funcional en los adultos mayores intervenidos en la ciudad de Barranquilla, donde se encontró asociación significativa entre el ejercicio aeróbico y la disminución del índice cintura cadera. (p.88)

Es así que nos han confirmado que la realización de actividad física en las personas adultas mayores, permitió mediante el ejercicio aeróbico la disminución de su masa corporal en la cintura.

## Recreación

Entendemos como recreación al momento de ocio que una persona tiene para relajarse de las actividades rutinarias en una sociedad moderna cada vez más compleja. Las actividades de recreación no son de reposo físico del individuo, sino que están relacionadas a aquellas actividades lúdicas que le permiten desarrollar un bienestar íntegro, corporal y espiritual con la renovación de energías físicas positivas.

La recreación debe de ser considerada parte integral del desarrollo del ser humano ya que esta le permite disfrutar de varios beneficios que mejoran su estilo de vida. Ried (2015) afirma:

Que la experiencia de ocio es un factor que favorece activamente la vivencia cotidiana del desarrollo humano, implica entre otras cuestiones aceptar que producto de la práctica de ocio se perciben múltiples beneficios a nivel personal, ambiental y social que tienen una direccionalidad positiva que se orientan a la autorrealización y el disfrute como meta, a través de vivencias satisfactorias y libertarias, por lo tanto, como experiencias de bienestar personal y social. (p.499)

Por esto es de mucha importancia que el ser humano desarrolle experiencias de ocio a lo largo de su vida, y que estas actividades le permitan tener un disfrute y bienestar propio, mediante vivencias placenteras, tanto en lo personal como social.

La recreación busca siempre nuestro bienestar y a medida que avanza nuestra edad, estas actividades se ven reducidas por el poco tiempo que se dispone en una vida moderna cada día más estresante, debido al medio donde se desarrolla; por tal motivo debemos de considerar a la recreación como un medio de distracción y relajamiento.

Uno de los aspectos más importantes de la recreación, es la inclusión de esta como parte fundamental en nuestra vejez, ya que después de los 60 años es necesario mantener una actividad física moderada que permita a las personas mantener un buen estado físico,



mediante actividades que conlleven a mejorar su flexibilidad, equilibrio, fuerza muscular, también que dinamicen su cognición contribuyendo a mantener su lucidez y buena memoria y así contrarrestar futuras enfermedades. Illesca y Alfaro (2016) afirman:

La investigación realizada demuestra que el nivel de aptitud física se correlaciona con la habilidad cognitiva de seriación, clasificación y letras y números. En este sentido, se identifica que la acción de la aptitud física tiene implicaciones en habilidades que son básicas para la adquisición posterior de la lectoescritura y el concepto de número. (p.3)

Con lo mencionado nos queda claro que con una buena aptitud física, mejora nuestra capacidad mental, y podemos contrarrestar posibles enfermedades con el paso de los años, y en especial al llegar a la senectud.

*Beneficios de la recreación.* Los beneficios de la recreación son múltiples para el desarrollo del ser humano y su calidad de vida, puesto que esta aporta a un mejoramiento notable en la salud de la persona que la practica con regularidad, además de brindar beneficios sociales por ser generalmente practicada en grupo, y esto permite la sociabilización entre ellos.

En la sociedad actual donde se vive a un ritmo acelerado en las grandes ciudades, es de vital importancia la práctica de recreación como parte cotidiana de la vida de las personas, puesto que esta permite combatir el stress sufrido a diario y así mejorar la calidad de vida de manera progresiva, y tratar de convivir con la modernidad que nos ha llevado a ser una sociedad de consumo, por lo tanto es de vital importancia buscar alternativas que permitan disfrutar de una vida en plenitud. Gomes (2014) afirma:

Aunque la expresión calidad de vida sea polisémica, en general es utilizada para indicar un estado de satisfacción, lo que tiene un fuerte componente subjetivo porque envuelve una percepción personal sobre la propia vida. Aun cuando la dimensión subjetiva sea relevante, obviamente la calidad de vida también precisa ser pensada tomando en cuenta las dimensiones objetivas, esto es, materiales, que definen la existencia. En caso contrario, se corre el riesgo de que sea reducida a un simple cliché. (p.372)

Esto nos indica que la calidad de vida como tal, se manifiesta para indicar la satisfacción que siente la persona, como miembro de una sociedad; también está pensada considerando lo objetivo, para tomar en cuenta materiales que concretan su existencia.

### **La recreación en la naturaleza como medio alternativo para mantener las capacidades físicas e intelectuales en el adulto mayor.**

En las áreas urbanas de nuestro país, con el paso de los años y la modernidad, la vida de las personas adultas mayores y su convivencia con la comunidad que lo rodea, se ha transformado en conflictiva, por lo acelerado de su desarrollo y la coexistencia de toda índole que se vive en ella. Además está llevando a gran número de la población a padecer cada día un sinnúmero de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Escobar, Seguí y División (2014) afirman que:

De momento, como médicos, solo podemos recomendar que aquellos pacientes más sensibles, como aquellos con insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica, broncopatas o ancianos, entre otros, eviten exponerse cerca de vías de tráfico intenso. También debemos recomendar que en caso de que los niveles de contaminación superen los máximos permitidos, no se practique ejercicio físico de cierta intensidad al aire libre. (p.2)

Esto nos indica que los pacientes con problemas cardíacos, o con alguna afectación en su salud, deben evitar vivir cerca de las vías con mucho tráfico y en ciudades con excesiva contaminación.

La mejor alternativa de realizar una actividad física dentro de la ciudad, utilizando las áreas adecuadas y recomendadas; es la recreación al aire libre, mediante actividades lúdicas, que permitan un sano esparcimiento de la persona. Acuña y Mauriello (2013) afirman:

La recreación es la herramienta fundamental del educador ambiental para propiciar cambios de actitudes favorables al ambiente. A través de ella es posible generar armonía

en los grupos sociales y formarlo de manera organizada y sistemática en función de respeto al entorno, a sus semejantes y a la necesidad de conservación del ambiente.  
(p.228)

Como herramienta de acción del cuerpo en las personas y a su vez favorecer al medio ambiente, tenemos como alternativa la recreación al aire libre; generando además un ambiente de fraternidad entre miembros de un grupo social.

Por todo lo fundamentado y tomando en cuenta la vulnerabilidad de los adultos mayores, se propone como medio alternativo para mantener la capacidad física e intelectual del adulto mayor, un programa de actividades recreativas al aire libre (caminatas, juegos populares, excursiones, orientación deportiva adaptada) que permitan a los adultos mayores disfrutar de una actividad placentera y de gran beneficio para su salud en forma general.

## **CIERRE**

Se ha propuesto una alternativa con un número de variables considerables, puesto que la recreación como tal, tiende a ser diversa y puede ser aplicada a personas de todas las edades, ya que permite ser adaptable incluso sin limitación de condición física.

Se evidencio durante el proceso de la investigación que la actividad física en especial la recreación es muy beneficiosa para la salud de las personas adultas mayores, ya que la realización de esta, de manera cotidiana; les permite mantenerse activos y contrarrestar las enfermedades a causa de la inactividad.

Se considera a la recreación como una de las mejores alternativas, para mejorar el estilo de vida de las personas de la tercera edad, incentivando a convertirla en parte de su vida cotidiana, compartiendo una buena relación en sociedad y manteniendo un buen estado de salud física y mental.

## BIBLIOGRAFÍA.

SAINZ, Rosa, 1992. Historia de la Educación Física. Cuadernos de Sección. Educación 5. 1992: pág. 27-47.

CUESTA, M. y CALLE, A. 2013. Beneficios del ejercicio en la población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad. Endocrinología y nutrición, (6) 2013: pág. 283-286.

VIANA, B. y GOMEZ, J 2012. Estimación del gasto energético en actividades de corta duración y alta intensidad. Revista Andaluza de Medicina del deporte, (5) 2012: pág. 147-155.

GARCÍA, Luis. 2015. La actividad física en tiempo libre en la prevención de la enfermedad arterial periférica. Medicina clínica, (10) 2015: pág. 336-337.

MATSUDO, Sandra. 2012. Actividad física pasaporte para la salud. Revista medicina clínica Las Condes, (23) 2012: pág. 209-217.

TORRES, G. MOLERO, D. LARA, A. LATORRE, P. CACHÓN, J. y ZAGALAZ, M. 2014. Influencia del entorno donde se habita (rural vs urbano) sobre la condición física de estudiantes de educación primaria. Apunts, (49) 2014: pág. 105-111.

VIDARTE, J. QUINTERO, C. y HERAZO, Y. 2012. Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. Hacia la Promoción de la Salud, (17) 2012: pág. 79-90.

RIED, Andrés. 2015. La experiencia del ocio al aire libre en contacto con la naturaleza, como vivencia restauradora del ser humano-naturaleza. Polis, (14) 2015: pág. 499-516.

ILLESCA, R. y ALFARO, J. 2016. Aptitud física y habilidades cognitivas. Revista Andaluza de medicina del deporte, (130) 2016: pág. 1-5.

GOMES, Christianne. 2014. El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. Polis, (13) 2014: pág. 363-384.

ESCOBAR, C. SEGUÍ, M. y DIVISÓN, J. 2014. Efectos de la contaminación sobre la mortalidad. Comentario. Semergen, (749) 2014: pág. 1-2.

ACUÑA, M. y MAURIELLO, A. 2013. Recreación y educación ambiental: algo más que volver a crear. Revista de investigación, (37) 2013: pág. 213-230.