



# RECREACIÓN

**Beneficios y cultura de la evidencia  
en su entorno**

**Héctor Muñoz Bustillos  
(Coordinador)**

DR © Héctor Muñoz Bustillos (por coordinación)  
© Universidad Autónoma de Ciudad Juárez  
Avenida Plutarco Elías Calles 1210  
Fovissste Chamizal, CP 32310  
Ciudad Juárez, Chihuahua, México  
Tels. + 52 (656) 688 2100 al 09

---

Recreación: Beneficios y cultura de la evidencia en su entorno / Coordinador: Héctor Muñoz Bustillos  
Primera edición --Ciudad Juárez, Chihuahua, México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, 2020.  
176 páginas; 22 cm.

ISBN: 978-607-520-392-8

Contenido: Recreación; beneficios y cultura de la evidencia en su entorno / Héctor Muñoz Bustillos  
tiempo oportuno para la práctica de actividad física dirigida / Lenin Tlamatini Barajas Pineda  
Pedro J. Flores Moreno.-- La educación física, el deporte y la recreación como estrategia de pa  
/ Emilio Gerzaín Manzo Lozano, Ciria Margarita Salazar C. y Aideé Consuelo Arellano C  
tiempo libre de los jóvenes de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR) / Evelia  
Noa, Marisol Toledo Sánchez y Verónica Benigna Ruiz Campos.-- La recreación del adulto m  
contextualización y congruencias en el sureste mexicano / Oscar Enrique Mato Medina, En  
Lorena Zaleta Morales.-- Intervención comunitaria a través de la recreación y deporte: El ca  
Juárez) / Ricardo Juárez Lozano, Luis Manuel Lara Rodríguez.-- La recreación dentro d  
libre como factor de mejoramiento de la calidad de vida / Luis Raúl Carrasco López.-- R  
José Manuel García Rivera.-- Determinar áreas de oportunidad en la inteligencia emocional  
formación previa al diseño de un campamento vivencial / Rossana Tamara Medina Valenc  
e Isela Guadalupe Ramos Carranza.-- Recreación en la vida universitaria; de conceptos cu  
evaluación / Kim Ketton-Pettit, Amílcar Galindo Estrada y Héctor Muñoz Bustillos.

1. Recreación – Importancia y beneficios
2. Recreación y calidad de vida – Evaluación

LC – GV341 R43 2020

# Índice

- Recreación: beneficios y cultura de la evidencia  
en su entorno  
*Héctor Muñoz Bustillos* .....7
- Beneficios de la recreación
- Recreo escolar: tiempo oportuno para la práctica  
de actividad física dirigida  
*Lenin Tlamatini Barajas Pineda*  
*José Encarnación del Río Valdivia*  
*Pedro Julián Flores Moreno* .....13
- La educación física, el deporte y la recreación  
como estrategia de paz en la infancia y adolescencia  
*Emilio Gerzaín Manzo Lozano*  
*Ciria Margarita Salazar Carrillo*  
*Aideé Consuelo Arellano Ceballos*.....27
- La recreación en el tiempo libre de los jóvenes  
de la Universidad Autónoma del Carmen (Unacar)  
*Evelia del Carmen Concha Chávez*  
*Juan Prieto Noa*  
*Marisol Toledo Sánchez*  
*Verónica Benigna Ruiz Campos*.....43

La recreación del adulto mayor que vive en su domicilio:  
contextualización y congruencias en el sureste mexicano

*Oscar Enrique Mato Medina*

*Enrique Rafael Farfán Heredia*

*Lorena Zaleta Morales* .....67

Recreación y calidad de vida:  
su evidencia a través de la evaluación

Intervención comunitaria a través de la recreación y deporte:  
el caso de Parajes del Sur (Ciudad Juárez)

*Ricardo Juárez Lozano*

*Luis Manuel Lara Rodríguez* .....85

La recreación dentro de la organización del tiempo libre  
como factor de mejoramiento de la calidad de vida

*Luis Raúl Carrasco López* .....101

Recreación y calidad de vida

*José Manuel García Rivera* .....117

Determinar áreas de oportunidad en la inteligencia emocional  
de los educadores físicos en formación previo al diseño  
de un campamento vivencial

*Rossana Tamara Medina Valencia*

*Ciria Margarita Salazar Carrillo*

*Isela Guadalupe Ramos Carranza* .....145

Recreación en la vida universitaria:  
de conceptos cuantitativos a una cultura de la evaluación

*Kim Keeton-Pettit*

*Amílcar Galindo Estrada*

*Héctor Muñoz Bustillos* .....159

# Intervención comunitaria a través de la recreación y deporte: el caso de Parajes del Sur (Ciudad Juárez)

RICARDO JUÁREZ LOZANO  
LUIS MANUEL LARA RODRÍGUEZ  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

## Resumen

**E**l deporte resulta ser una estrategia eficaz, que modifica la conducta social de cualquier entorno y favorece el desarrollo de habilidades para la vida de una manera interactiva y divertida. Es un quehacer sociocultural con un gran impacto, sobre todo en las generaciones jóvenes, tanto por su dimensión formativa biopsico-social y lúdica como por ser un escenario vital en la socialización. La actitud de los niños y jóvenes puede cambiar positivamente, a través de la práctica del