**Título:** Vida saludable: actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre en la población juvenil.

**Resumen:**

El estilo de vida de una persona está altamente relacionado con el tipo de actividades que desempeña, los entornos sociales y las condiciones de salud en las que se encuentra, pero, dicho estilo de vida tiene en cuenta ciertas limitaciones. Está claro que la juventud actual no hace uso de su tiempo libre o de esparcimiento como debería, se entiende el tiempo libre como aquel en el que hay menos carga u obligaciones, y es allí en donde se debería promocionar la salud para prevenir enfermedades, dedicarse a un tiempo de relajación o variabilidad en las actividades para equilibrar la carga tanto física como emocional.

Este artículo dice que todas las personas tienen derecho a un tiempo libre, al descanso y a liberarse de la carga laboral ya que se toma esto como una necesidad del cuerpo, pero hoy en día la sociedad se ha encargado de disminuir este tiempo libre o en algunos casos anularlo y traer como consecuencia no solo un estado de sedentarismo muy evidente sino también desequilibrios a nivel afectivo y emocional, descomposición del núcleo social y familiar, direccionado por la modernidad y su desarrollo avanzado de tecnologías que conllevan a un entorno social intolerable y perjudicial para la salud.

Como ya fue mencionado anteriormente, este tiempo de esparcimiento se encuentra altamente limitado en algunos casos, esto depende del tipo de actividades y espacios en los que se desenvuelve la persona, dichas limitaciones conllevan a una serie de actividades inadecuadas y muy presentes en la actualidad sobre todo en la juventud; parte de estas permiten el desarrollo de enfermedades como el consumo de tabaco, embarazos no deseados, consumo de sustancias alucinógenas, alcohol, enfermedades de trasmisión sexual, entre otras. Se ha determinado que la juventud es mucho más vulnerable en cuanto a los hábitos que desarrolla en su adolescencia y el desarrollo social, sin embargo hay una gran disminución en jóvenes universitarios debido a la carga académica, laboral, psicológica, familiar y personal que presentan.

Tras el desarrollo de diferentes investigaciones y sus respectivos resultados se observa que son necesarios programas para promover la actividad física, deporte, salud y prevención de enfermedades para mejorar el estilo de vida de la población.

**Metodología:**

La investigación se realizó a través búsqueda bibliográfica en libros, en reconocidas bases de datos como lo son Scielo, EBSCO, PubMed y Redalyc, páginas de entidades de salud en donde se obtuvo un total de setenta y seis artículos con un mayor enfoque hacia la investigación cualitativa.

Allí se tuvo en cuenta las actividades en el tiempo libre de los jóvenes, los factores determinantes y que aspectos influyen en el estilo de vida.

**Objetivo General:**

Reconocer la importancia e influencia que presenta un buen estilo de vida en la sociedad juvenil aprovechando el tiempo libre y de esparcimiento con actividades que promuevan el desarrollo físico y social de las personas, teniendo en cuenta el impacto que genera este sobre toda la sociedad y la prevención de enfermedades.

**Principales resultados:**

Se determinó que la población juvenil utiliza el tiempo libre en su mayoría con aparatos electrónicos, generando así un aumento del sedentarismo y factores que perjudican su salud, desarrollo social e interpersonal aumentando la mortalidad juvenil. Enfocándose principalmente en la promoción de actividades adecuadas para el tiempo libre mejorando las condiciones de salud, formación personal y el desarrollo social del individuo para disminuir malos hábitos como el sedentarismo y conductas antisociales.

**Aportes a la investigación:**

El enfoque del artículo va dirigido al uso y la importancia del tiempo libre y de esparcimiento, por lo tanto, es importante recalcar que en la universidad no se evidencia el mejor manejo en cuanto a espacios y al tiempo libre, sumándole a esto la carga académica que presentan los estudiantes. Está claro que la universidad ofrece diferentes programas o actividades de recreación social y variabilidad de obligaciones pero no tiene en cuenta el tiempo que manejan los estudiantes y los espacios que presenta la universidad, además, promocionando hábitos de sedentarismo y estrés.

Este enfoque le brinda mayor claridad y objetividad a la investigación, ya que recalca varias problemáticas presentes acerca del tema dando así un motivo más para aclarar dicha problemática.

**Vacío conceptual:**

El artículo aborda todos los temas mencionados y necesarios para la investigación, brindando una definición y una explicación para luego relacionarlos con la problemática.