

RESUMEN

El diseño de un plan recreativo debe depender de las necesidades que requiera el personal que debe consumirlo en estrecha relación con un objetivo general bien definido. En tal sentido, un plan recreativo que pretenda combatir el sedentarismo en adolescentes debe definir correctamente las acciones físicas más efectivas. Por ello, se plantea como objetivo de la investigación validar teóricamente un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato, siendo una fase preliminar de importancia trascendental para lograr efectividad en el futuro proceso de intervención. Para el estudio se selecciona una muestra representativa de la población de 44 especialistas nacionales e internacionales que evalúan en dos momentos la propuesta de intervención con cinco indicadores de análisis, más 150 estudiantes de bachiller que realizan una evaluación final de dicha propuesta a través de otros cinco indicadores de análisis. Atendiendo a la necesidad de disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachiller, y a las consideraciones emitidas por los especialistas consultados, se diseñó un plan recreativo teóricamente eficiente para cumplimentar el objetivo general de la investigación. El plan recreativo diseñado, validado según consideraciones de los especialistas y del alumnado estudiado, se considera adecuado teóricamente, cumplimentando el objetivo de la investigación, además de sentar las bases de una futura implementación práctica en instituciones educativas con bachillerato.

Palabras Clave:

- **PLAN RECREATIVO**
- **SEDENTARISMO**
- **ALUMNOS DE BACHILLER**

ABSTRACT

A recreational plan design must depend on the needs required by the personnel who must consume it in close relation to a well-defined general objective. In this sense, a recreational plan that aims to combat a sedentary lifestyle in adolescents must correctly define the most effective physical actions. Therefore, the research objective is to theoretically validate a recreational plan to reduce sedentary lifestyle in high school students, being a preliminary phase of transcendental importance to achieve effectiveness in the future intervention process. For the study, a representative sample of the population of 44 national and international specialists is selected who evaluate the intervention proposal in two moments with five analysis indicators, plus 150 high school students who carry out a final evaluation of said proposal through another five analysis indicators. Taking into account the need to reduce sedentary lifestyle in high school students, and the considerations issued by the specialists consulted, a theoretically efficient recreational plan was designed to fulfill the general objective of the research. The designed recreational plan, validated according to the considerations of the specialists and the studied students, is considered theoretically adequate, fulfilling the objective of the research, in addition to laying the foundations for a future practical implementation educational institutions with baccalaureate degrees.

Keywords:

- **RECREATIONAL PLAN**
- **SEDENTARISM**
- **HIGH SCHOOL STUDENTS**