

## Resumen

El presente estudio sobre el sedentarismo realizado en el Colegio Simón Bolívar, y previo a una investigación acerca de los niveles de actividad física (AF) y sedentarismo en los adolescentes, desde el año 2018, hasta la actualidad, se planteó el objetivo determinar cómo incide el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes de (14-16) años, para su utilización adecuada en educación física, tiempo libre y ocio que mejore la calidad de vida saludable. Se recopiló valoraciones con el cuestionario (IPAQ-A), test modificado de sedentarismo (Pérez-García-Rojas), conjuntamente con datos antropométricos, participación en Educación Física (EF), actividades del tiempo libre y ocio, lo que determinó en inicio el 69,1% conducta sedentaria. Para el estudio con un diseño descriptivo y explicativo con un enfoque mixto participaron 464 estudiantes, con una muestra 107 adolescentes, que se valoró mediante un pre-test y un post-test, verificando y comparando resultados con otras investigaciones, para el desarrollo del mismo. El resultado final aborda que el 11,2% de los adolescentes son sedentarios severos, 26,2% son sedentarios moderados, 37,4% activos y 25,2% muy activos, en conclusión, se determina que los adolescentes predominan en nivel de actividad física moderado y un nivel de sedentarismo activo. Por consiguiente, la planificación, organización y aplicación del programa fue positivo ya que conllevó a ser placentera, mejorando el beneficio en educación física, tiempo libre y ocio.

Palabras claves:

- **PROGRAMA RECREATIVO**
- **NIVELES DE SEDENTARISMO**
- **ADOLESCENTES**

## **Abstract**

The present study on sedentary lifestyles conducted at the College Simon Bolívar, and prior to research on the levels of physical activity and sedentary in adolescents, from 2018 to the present day, was aimed at determining how the recreational program of sports and recreational physical activities affects the levels of sedentary in adolescents (14-16) years, for proper use in physical education, leisure time and leisure that improves the quality of healthy life. Valuations are collected with the questionnaire (IPAQ-A), modified sedentary test, together with anthropometric data, participation in Physical Education (EF), leisure and leisure activities, which 69.1% initially determined, present sedentary behavior. For the study with a descriptive and explanatory design with a mixed approach, 464 students participated, with a sample 107 adolescents, which was assessed by a pretest and a post-test, verifying and comparing results with other research, for the development of it. The final result addresses that 11.2% of adolescents are severe sedentary, 26.2% are moderate sedentary, 37.4% active and 25.2% very active, in conclusion, it is determined that adolescents predominate in moderate level of physical activity and an active level of sedentaryism. Therefore, the planning, organization and implementation of the program was positive as it led to being pleasant, improving the benefit in physical education, leisure and leisure.

Key words:

- **RECREATIONAL PROGRAM**
- **LEVELS OF SEDENTARYISM**
- **ADOLESCENTS**