

Resumen

El diseño de un plan físico-recreativo parte del análisis de los gustos y preferencias de los sujetos, brindando la motivación necesaria para cumplir con el objetivo del diseño. Por otra parte, desarrollar capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la coordinación requiere, entre otros aspectos, cumplir con principios tales como la asequibilidad y la sistematización del estímulo físico, sobre todo si la población estudiada son adolescentes con sobrepeso, para lo cual el contenido de un plan físico-recreativo debe poseer características especiales. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación mejorar la coordinación, la resistencia y la fuerza en adolescentes con sobrepeso de la Unidad Educativa American Basic School. Se estudian a 60 adolescentes con sobrepeso de la escuela mencionada, implementado un plan físico-recreativo basado en gustos y preferencias de la población estudiada, aplicando en dos momentos de la investigación un test de resistencia, y varios de fuerza y coordinación. Se evidencia diferencias significativas a favor del posttest en todos los casos (Resistencia: $p=0.000$; Abdominales: $p=0.000$; Flexión de Codos: $p=0.000$; Equilibrio Estático: $p=0.000$ y Dinámico: $p=0.000$; y Coordinación General: $p=0.000$), en los adolescentes con sobrepeso de la Unidad Educativa American Basic School, demostrando la contribución que posee el proceso de intervención con actividades físico-recreativas.

Palabras Clave:

- **PLAN FÍSICO-RECREATIVO**
- **ADOLESCENTES CON SOBREPESO**
- **RESISTENCIA**
- **FUERZA**
- **COORDINACIÓN**

Abstract

The design of a physical-recreational plan starts from the tastes and preferences analysis of the subjects, providing the necessary motivation to meet the design objective. On the other hand, developing physical capacities such as endurance, strength and coordination requires, among other aspects, to comply with principles such as affordability and the systematization of physical stimulation, especially if the studied population are overweight adolescents, for which the content of a physical-recreational plan must have special characteristics. In this sense, the research objective is improving coordination, endurance and strength in overweight adolescents from the American Basic School Educational Unit. 60 overweight adolescents from the aforementioned school were studied, implementing a physical-recreational plan based on the tastes and preferences of the studied population, applying a resistance test, and several of strength and coordination, in two moments of the investigation. There are significant differences in post-test favor in all cases (Resistance: $p=0.000$; Abs: $p=0.000$; Elbow Flexion: $p=0.000$; Static Balance: $p=0.000$ and Dynamic: $p=0.000$; and General Coordination: $p=0.000$), in overweight adolescents from the American Basic School Educational Unit, demonstrating the contribution of the intervention process with physical-recreational activities.

Keywords:

- **PHYSICAL-RECREATIONAL PLAN**
- **ADOLESCENTS WITH OVERWEIGHT**
- **ENDURANCE**
- **STRENGTH**
- **COORDINATION**