RESUMEN

La investigación plantea la determinación de la relación entre la utilización del tiempo libre y el nivel de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre 12 y 17 años del Colegio Juan de Salinas. Se investigaron mediante encuestas validadas internacionalmente, en que invierten los jóvenes su tiempo libre y mediante la aplicación de un test utilizado mundialmente se determinó el nivel de actividad física de los mismos.

Los resultados aportaron evidencia de la íntima relación del Tiempo Libre y el nivel de Sedentarismo de la población de estudio, por lo que se confirma la hipótesis planteada.

TIEMPO LIBRE

Los adolescentes de nivel secundario del Colegio, en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personales hacia la práctica de actividades de carácter social, es decir acompañados en un 81% y 19 % hacen actividades solos, la inactividad de los adolescentes está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tienen que ver con medios de entretenimiento pasivo como es: leer, dormir, ver TV, utilizar tecnología escuchar música, karaoke, cine, consumir alcohol, fumar y asistir a espectáculos. Ya sean solos 17,43% o acompañados 26,58%

La utilización del tiempo libre de los adolescentes en estudio está relacionado en bajo porcentaje con actividades dinámicas, de acuerdo a la encuesta, es decir el realizar deportes, jugar, pasear, ir a discoteca, actividades domésticas y voluntariado. Ya sean solos 7,16% o acompañados 12,75%

En relación a las actividades activas o dinámicas se aprecia claramente que su porcentaje ya sea solos o acompañados maneja un bajo porcentaje, por lo que en el planteamiento de soluciones a uso adecuado y dinámico del tiempo libre se determina que cualquier actividad dinámica mientras sea propuesta de una manera motivacional es válida para incrementar el nivel de actividad física de la población en estudio.

ACTIVIDAD FÍSICA

En relación a la evaluación del cuestionario PAQ-A en la primera pregunta se observa que las actividades realizadas en los últimos 7 días o última semana se determina que el 40 % no hace las actividades planteadas en el cuestionario y 60% si lo practican

Los adolescentes de nivel secundario del Colegio, realizan deporte una o dos veces por semana en un 27%.

De acuerdo a la Escala de Liker se determina que los adolescentes estudiados del Colegio Juan de Salinas el 30,77% es poco activo, seguido con el 28,86 leve activo y el 21,24% no activo, lo que nos hace concluir que ciertamente tienen un problema de bajo nivel de actividad física que desemboca desde la perspectiva de sedentarismo que tenemos un alto índice 81,11 %, grave si consideramos la edad y el nivel colegial de los estudiados.

Es así que se determina que el nivel de actividad física es poco activo pero seguido muy de cerca con leve activo y no activo