

## RESUMEN

Esta investigación tiene características fundamentales; previo al estudio se levanta un diagnóstico con el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Objetivo: aplicar un programa de actividad física recreativa para los/las estudiantes de la Escuela de Educación para la salud y conocer su incidencia en la salud. El diseño de investigación es cuasi experimental, La población está conformada por 290 participantes; en un rango de 18 a 29 años de edad). Se forman dos grupos distribuidos por muestreo discrecional, observado en dos momentos un grupo tratamiento (n= 57) quienes realizan el programa y el grupo de comparación (n=233) sobre los que no hubo manipulación. Las actividades se realizan dos veces por semana 90 minutos por sesión y una mensual de 120 min. Planteamos la hipótesis ¿si la participación activa en el programa incidirá en La salud de las los Estudiantes? Como instrumentos de medición aplicamos el cuestionario de salud SF-36 y el Índice de masa corporal (IMC). Se aplican pruebas estadísticas descriptivas y contraste de medias. Después de tres meses se califica la efectividad de la intervención, comparando el pretest y el pos test con una diferencia positiva para el grupo tratamiento al elevarse los puntajes del SF-36 y disminuir el IMC. Como conclusión el programa influye positivamente en la salud del estudiante.

### **PALABRAS CLAVES:**

- ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA
- SALUD
- INDICE DE MASA CORPORAL.
- CUESTIONARIO SF – 36
- ESTUDIANTE

## **ABSTRACT**

This research has fundamental characteristics; a diagnosis before the study with the questionnaire International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) rises Objective: implement a program of physical activity for recreation / students of the School of Health education and know their impact on health. The research design is quasi-experimental population is made up of 290 participants (66 men and 224 women in a range of 18-29 years). Two groups distributed by discretionary sampling, observed in two moments (pre test - post test) form a treatment group (n = 57) who perform recreational physical activity program and the comparison group (n = 233) for which no there was tampering. The activities take place twice a week 90 minutes per session and a monthly 120 min (29 sessions) (45 hours). We hypothesize what if active participation in the program will affect the health of the students? As measuring instruments apply the health questionnaire SF-36 and the body mass index (BMI). Tests and contrast descriptive statistical averages apply. After three months the effectiveness of the intervention is graded by comparing pretest and post test for group with a significant difference to the treatment group to raise the scores of the SF-36 and decreased body mass index (BMI). In conclusion it suggests that similar programs are institutionally established through its positive influence on student health.

### **KEYWORDS:**

- RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY
- HEALTH
- BODY MASS INDEX
- SF – 36
- STUDENT