

## Resumen

Las actividades de ocio comunitario en el tiempo libre permiten a los individuos mantener estilos de vida adecuados y fortalecer las relaciones sociales de la comunidad, el trabajo de investigación se enfatizó en como un programa de actividades físicas recreativas comunitarias incide en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José sector Calderón, el estudio realizado es de tipo mixto cuali-cuantitativo con un diseño cuasi experimental, la población objeto de estudio es de 120 adolescentes y los instrumentos aplicados son un pre test y un post test para determinar el nivel de actividad recreativa comunitaria y el tiempo que destinan los adolescentes para diferentes actividades en su tiempo libre. Los resultados destacados determinan que luego de la aplicación del programa, las actividades recreativas comunitarias se mantienen como alternativa a ocupar el tiempo libre pues un 75,41% de los adolescentes realizan actividades recreativas de entre 2 y 3 horas o más de lunes a viernes y fin de semana, la cantidad de tiempo para actividades como mirar la televisión, usar redes sociales y salir con amigos sin planificación alguna ha reducido considerablemente, y ha dado lugar que el tiempo destinado a las actividades físicas deportivas, sociales y comunitarias hayan incrementado.

Palabras clave:

- **ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**
- **RECREACIÓN COMUNITARIA**
- **TIEMPO LIBRE**

## **Abstract**

Community leisure activities in free time allow individuals to maintain adequate lifestyles and strengthen social relationships in the community, the research work emphasized how a program of community recreational physical activities affects the use of free time of the adolescents between 12 and 17 years of age in the San José urbanization in the Calderón sector, the study carried out is of a qualitative-quantitative mixed type with a quasi-experimental design, the population under study is 120 adolescents and the instruments applied are a pre-test and a post test to determine the level of community recreational activity and the time that adolescents allocate for different activities in their free time. The outstanding results determine that after the application of the program, community recreational activities are maintained as an alternative to occupying free time since 75.41% of adolescents carry out recreational activities of between 2 and 3 hours or more from Monday to Friday and Over the weekend, the amount of time for activities like watching TV, using social media, and hanging out with friends without planning has greatly reduced, and the time spent on physical sports, social, and community activities has increased.

Keywords:

- **COMMUNITY PHYSICAL ACTIVITY**
- **COMMUNITY RECREATION**
- **FREE TIME**