

## **RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tiene como fin principal estudiar y evaluar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, en el año lectivo 2013 – 2014. En esta investigación se desarrolló un enfoque cualitativo – cuantitativo, esto permitirá analizar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes del colegio mencionado. Para alcanzar los objetivos planteados en nuestra investigación se utilizó técnicas como: el cuestionario estructurado con su herramienta la encuesta, observación, tabulación, análisis de resultados, interpretación, y la solución mediante una propuesta de investigación. Se utilizó además el uso de la bibliografía correspondiente y selecta. Se llegó a determinar que en el Colegio Nacional General Píntag se evidencia un alto índice de estudiantes que presenta un elevado peso corporal, una condición física y de salud derivada de diferentes problemas entre ellos el inadecuado uso del tiempo libre, lo que ocasiona una ausencia practica de actividad física que estimule vidas más saludables. Por ende se propone una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso. Por lo cual se planea vincular a los estudiantes con el medio natural, para el fomento de actividades distintas con el fin de alcanzar un desarrollo integral del estudiante.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **PESO**
- **DEPORTE**
- **MOTIVACIÓN**
- **INCIDENCIA**
- **RENDIMIENTO**
- **TIEMPO LIBRE**

### **ABSTRACT**

This research mainly aims to study and evaluate the impact of time on the weight of students 12-14 years of the General Píntag National College, Canton Quito, in the academic year 2013 - 2014. This research developed a qualitative - quantitative approach, this will analyze the impact of free time in the weight of college students mentioned. Techniques are used to achieve the objectives in our research as structured with his tool the survey, observation, tabulation, analysis of results, interpretation, and the solution through a research proposal questionnaire. The use of relevant and selected bibliography was also used. It was ultimately determined that the school Píntag a high rate of students having a high body weight, fitness and health derived from various problems including improper use of leisure evidence, causing a practical absence of activity physics that encourages healthier lives. Therefore guidance is proposed to improve the use of leisure time students 12-14 years Technical College Humanistic General Píntag, Canton Quito, that may affect weight. Therefore it is planned to link students with the natural environment for the promotion of various activities in order to achieve a comprehensive student development.

**KEYWORDS:**

- **WEIGHT**
- **SPORT**
- **MOTIVATION**
- **INCIDENCE**
- **PERFORMANCE**
- **TIME**