

## **RESUMEN**

En el presente estudio se procedió a evaluar la utilización del tiempo libre y el nivel de sedentarismo del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí, al haberse detectado que los altos índices de sedentarismo, sobrepeso, obesidad, ausentismo laboral y demás problemas relacionados con el trabajo se han ido acumulando hasta desequilibrarlos y se aprecian claros indicadores de que el tiempo libre no está siendo correctamente utilizado. Es grupo de estudio para la investigación se evaluó mediante encuestas plenamente validadas internacionalmente y en otras muestras a fin de determinar cuál es la realidad actual del uso del tiempo libre y cuál es el nivel de actividad física del grupo en estudio. Se determina que gran parte del tiempo libre del personal administrativo lo utilizan en actividades pasivas y que las actividades activas son las que están siendo practicadas con el simple hecho de llevar un mejor estilo de vida saludable; esta realidad podemos se ve reflejada con el alto índice de sedentarismo que presentan por los que los efectos a corto, mediano y largo plazo se vendrán con la presencia de indicadores de desequilibrio sociales, laborales y de salud que afectara a la muestra de estudio.

El personal administrativo tiene una preferencia al momento de realizar las actividades físicas, estas son acompañadas, por lo que las actividades que se detallan son realizadas en grupo.

En todos los datos obtenidos presentamos varias soluciones en una propuesta alternativa que será planteada al Vicerrectorado Administrativo el cual se encuentra a cargo del personal administrativo para que puedan ejecutar el planteamiento presentado.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **TIEMPO LIBRE,**
- **ACTIVIDAD FÍSICA,**
- **SEDENTARISMO,**
- **ENCUESTA**

## **SUMMARY**

In the present study we proceeded to evaluate the use of free time and the level of inactivity of the administrative staff of the University of ESPE Armed Forces of the city of Sangolquí, having been found that the high levels of sedentary, overweight, obesity, absenteeism labor and other work-related problems have been piling up off balance and clear indications that the time is not being used properly appreciated. It is group study to investigate fully assessed by internationally validated surveys and other samples to determine what the current reality of the use of leisure time and what level of physical activity of the study group. It is determined that much of the administrative staff time use in passive activities and active activities are being carried out with the simple fact of taking a better healthy lifestyle; this reality can be reflected in the high rate of inactivity presented by the short-, medium and long term will come with the presence of indicators of social, labor and health imbalance that affected the study sample.

The administrative staff has a preference at the time of physical activities, these are accompanied, so the activities described are performed in a group.

In all data present several alternative solutions in a proposal to be referred to the Administrative Vice President who is in charge of administrative staff to enable them to implement the approach presented.

### **KEYWORDS:**

- **FREE TIME,**
- **PHYSICAL ACTIVITY,**
- **SEDENTARY LIFESTYLE,**
- **POLL**