

Resumen ejecutivo

En esta investigación se presentó como interrogante que el mal estado físico de los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE obedece a las actividades que realizan en su tiempo libre. Mediante la realización de una encuesta en que se determina la utilización del tiempo libre, un test físico que determina el condicionamiento físico se comprueba que el 52,64% de los estudiantes tienen una prioridad en realizar actividades pasivas como: jugar en línea, revisar redes sociales, utilizar el teléfono, tablet o computadora, ver TV y dormir; se puede observar que el 47,36% de los estudiantes prefieren realizar actividades activas como; hacer deporte, salir a pasear, ir a la discoteca y jugar, en consecuencia se tiene que el 73% de los mismos poseen un estado físico malo. También se ha determinado que los estudiantes prefieren realizar las actividades de tiempo libre de manera individual antes que realizarlos acompañados.

Se ha realizado una propuesta alternativa de actividades físicas que los estudiantes pueden realizar en su tiempo libre como medida de solución al alto índice de preferencia de las actividades pasivas y consecuentemente al sedentarismo que va en aumento entre los estudiantes de nivelación, la cual está dirigida a la universidad y a los estudiantes.

PALABRAS CLAVES:

- **ESTADO FÍSICO**
- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **SEDENTARISMO**
- **TIEMPO LIBRE.**

Abstract

In this research, it was presented as a question that the poor physical condition of the leveling students of the University of the Armed Forces - ESPE is due to the activities they carry out in their free time. By conducting a survey that determines the use of free time, a physical test that determines physical conditioning, it is found that 52.64% of students have a priority in carrying out passive activities such as: playing online, checking networks social, use the phone, tablet or computer, watch TV and sleep; It can be observed that 47.36% of the students prefer to carry out active activities such as; doing sports, going for a walk, going to the disco and playing games, consequently 73% of them have a bad physical condition. It has also been determined that students prefer to carry out free-time activities individually before doing them accompanied.

An alternative proposal of physical activities that students can do in their free time has been made as a measure of solution to the high index of preference for passive activities and consequently to the sedentary lifestyle that is increasing among leveling students, which is aimed at the university and students.

KEY WORDS:

- **PHYSICAL HEALTH**
- **PHYSICAL ACTIVITIES**
- **SEDENTARY LIFESTYLE**
- **FREE TIME**