

## Resumen

Este tema de investigación “Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja”, el objetivo general propuesto es: Determinar los niveles de sedentarismo en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera de Derecho. La investigación se basó en el modelo mixto (cualitativo y cuantitativo), y se fundamentará en datos tomados del sector bajo el procedimiento de la observación del comportamiento de los universitarios y datos bibliográficos de estudios previos, además del diseño de un cuestionario de preguntas cuyos resultados permitieran hallar las determinantes y componentes del sedentarismo en la población y justificar la propuesta planteada en el presente proyecto. Se determinó la población del VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja y la muestra se consideró del tipo intencional constituyendo el grupo completo a relación de 122 estudiantes. Los métodos que se emplearan en la investigación son: deductivo, histórico-lógico, comparativo, analítico- sintético y la utilización del método científico. Los resultados fueron. El mayor nivel de sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, se ubican en la población que pasó la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 20 estudiantes de género masculino evaluados de sedentarios severos que representa un 59,92%. En el caso del sexo existen 49 estudiantes del género femenino que se evalúan de sedentarias severas y representan el 58,33 %.

Palabras clave:

- **SEDENTARISMO.**
- **ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS.**
- **TEST**

## **Abstract**

This research topic Physical-Recreational Activities Focused to decrease the Sedentarism of the students of cycle VIII of the race of Law of the National University of Loja, the general objective proposed is: To determine the levels of sedentarism in the students of the VIII cycle of the law career. The research was based on the mixed model (qualitative and quantitative), and will be based on data taken from the sector under the procedure of observing the behavior of university students and bibliographic data from previous studies, in addition to the design of a questionnaire of questions whose results allow to find the determinants and components of sedentary lifestyle in the population and justify the proposal presented in this project. The population of the eighth cycle of the Law career of the National University of Loja was determined and the sample was considered of the intentional type constituting the complete group in relation to 122 students. The methods that will be used in the investigation are: deductive, historical-logical, comparative, analytical-synthetic and the use of the scientific method. The results were: It is concluded that the highest level of sedentary lifestyle in the students of the Law career at the National University of Loja, are located in the population that passed the first load and the first level of 17 steps / min, a total of 20 male students evaluated from severe sedentary lifestyle, which represents 59.92%. In the case of sex, there are 49 female students who are evaluated as severely sedentary and represent 58.33%.

Keywords:

- **SEDENTARISM.**
- **RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES.**
- **TEST**