



**“Actividades de tiempo libre y su impacto en el estado físico de los estudiantes
de nivelación de la UFA-ESPE.”**

Basantes Escobar, Manuel Alejandro

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Licenciado en
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique Rubén

13 de abril del 2021



Document Information

Analyzed document	Tesis_Basantes Escobar, Manuel Alejandro.docx (D101038162)
Submitted	4/8/2021 11:57:00 PM
Submitted by	
Submitter email	sscalero@espe.edu.ec
Similarity	5%
Analysis address	sscalero.espe@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	<p>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS 12 DE JULIO.docx Document TESIS 12 DE JULIO.docx (D54445946) Submitted by: sscalero@espe.edu.ec Receiver: sscalero.espe@analysis.arkund.com</p>		1
W	<p>URL: https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11592/1/T-ESPE-053016.pdf Fetched: 12/10/2020 11:10:09 AM</p>		8
SA	<p>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / Articulo Chavez Sandoval.docx Document Articulo Chavez Sandoval.docx (D21295141) Submitted by: sscalero@espe.edu.ec Receiver: sscalero.espe@analysis.arkund.com</p>		8
W	<p>URL: http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5630/899-3263-1-PB.pdf?sequence=1Lema Fetched: 4/8/2021 11:58:00 PM</p>		2
W	<p>URL: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5942/TEFIS_DazaBolanosDavi ... Fetched: 10/14/2019 5:28:05 AM</p>		1
SA	<p>1A_ALVARADO_MESTANZA_KELLY_MILAGRITOS_TITULO_LICENCIADA_2020.docx Document 1A_ALVARADO_MESTANZA_KELLY_MILAGRITOS_TITULO_LICENCIADA_2020.docx (D81908179)</p>		1
W	<p>URL: https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12696/2018sergiouscateguical ... Fetched: 1/4/2020 7:12:34 PM</p>		1
W	<p>URL: https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11592/3/T-ESPE-053016-D.pptx Fetched: 9/25/2019 5:55:56 PM</p>		2
W	<p>URL: https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10449/1/T-ESPE-048758.pdf Fetched: 2/7/2020 2:29:09 AM</p>		1
SA	<p>Entrega TFC Dayanna Rivadeneira.pdf Document Entrega TFC Dayanna Rivadeneira.pdf (D46607513)</p>		1

MIGUEL ENRIQUE RUBEN CHAVEZ CEVALLOS
Firmado digitalmente por MIGUEL ENRIQUE RUBEN CHAVEZ CEVALLOS
Fecha: 2021.04.12 09:38:40 -05'00'

Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique Rubén
Director de Tesis



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Certificación

Certifico que el trabajo de titulación: “**Actividades de tiempo libre y su impacto en el estado físico de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.**” fue realizado por el señor **Basantes Escobar, Manuel Alejandro**; el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, además ha sido revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Sangolquí, 9 de abril del 2021

Firma:

**MIGUEL ENRIQUE RUBEN
CHAVEZ CEVALLOS** Firmado digitalmente por MIGUEL
ENRIQUE RUBEN CHAVEZ CEVALLOS
Fecha: 2021.04.08 09:53:41 -05'00'

Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique Rubén

C. C. 1704945250



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Basantos Escobar, Manuel Alejandro** con cédula de ciudadanía n° 1722146725, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Actividades de tiempo libre y su impacto en el estado físico de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.”** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 20 de marzo del 2021

Firma

Basantos Escobar, Manuel Alejandro
C.C.: 1722146725



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo **Basantes Escobar, Manuel Alejandro**, con cédula de ciudadanía n° 1722146725, autorizo a la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: "**Actividades de tiempo libre y su impacto en el estado físico de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.**" en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 20 de marzo del 2021

Firma

Basantes Escobar, Manuel Alejandro
C.C.: 1722146725

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a: Dios y la Virgen Dolorosa por bendecirme, cuidarme y guiarme durante toda mi vida en especial durante esta etapa que culmina, además por darme fuerzas en momentos de dificultad y debilidad; a mis padres: MANUEL BASANTES y ALEXANDRA ESCOBAR, por ser los principales promotores de este sueño, por confiar y creer en mis expectativas y en mi potencial, por los consejos, valores y principios que me han inculcado; y a mi abuelita YOLANDA ALBUJA quien con su cariño, paciencia y preocupación ha sido parte fundamental para la realización de este sueño.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis docentes de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, especialmente de la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, por haber compartido sus conocimientos y experiencias en el área a lo largo de mi preparación profesional dentro de la carrera y muy especialmente al Dr. ENRIQUE CHÁVEZ tutor de mi proyecto de investigación, quien me ha guiado desde el primer día de clases hasta este momento con su paciencia y conocimientos como docente, profesional y como persona.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría.....	4
Autorización de publicación.....	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Índice de contenidos.....	8
Índice de tablas.....	10
Índice de figuras.....	12
Resumen ejecutivo.....	14
Abstract.....	15
Capítulo I: Problema de investigación.....	16
Planteamiento del problema.....	16
Ubicación del problema en un contexto.....	16
Situación conflicto que debe señalar.....	17
Causas del problema, consecuencias.....	17
Formulación del problema.....	18
Variables de investigación.....	18
Variable dependiente.....	18
Variable independiente.....	18
Operacionalización de las variables.....	19
Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
Justificación e importancia.....	22
Hipótesis.....	23
Hipótesis de trabajo.....	23
Hipótesis operacional.....	23
Hipótesis nula.....	24
Capítulo II: Marco teórico.....	25

Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios.	25
Valoración de la condición física saludable de los universitarios.....	26
Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios.....	27
Directrices de la OMS sobre la actividad física y hábitos sedentarios.....	28
Salud y comportamiento de los estudiantes universitarios.	29
Actividades de tiempo libre que realizan los estudiantes universitarios.	30
Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios.	31
Motivaciones para la práctica físico-deportiva de estudiantes universitarios...	32
Capítulo III: Metodología de la investigación.....	34
Tipo de investigación.....	34
Población y muestra	34
Población.....	34
Muestra	34
Instrumentos de la investigación	35
Encuesta sobre el tiempo libre.....	35
Test de 1000 metros.....	36
Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	36
Recursos humanos.....	36
Capítulo IV: Análisis estadístico de la investigación	37
Análisis de la encuesta para conocer las actividades de tiempo libre que realizan los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.	37
Análisis del test de 1000 metros aplicado a los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE.....	60
Análisis de la correlación de variables.....	65
Conclusiones.....	67
Recomendaciones	68
Propuesta alternativa.....	69
Bibliografía.....	88
Anexos	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Variable dependiente Estado físico</i>	20
Tabla 2 <i>Variable independiente Actividades de tiempo libre</i>	21
Tabla 3 <i>Muestra</i>	35
Tabla 4 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad leer solas o acompañadas durante la semana.</i>	37
Tabla 5 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad dormir solas o acompañadas durante la semana.</i>	38
Tabla 6 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad ver TV solas o acompañadas durante la semana.</i>	39
Tabla 7 <i>Porcentaje de personas que realizan actividades deportivas solas o acompañadas durante la semana.</i>	40
Tabla 8 <i>Porcentaje de personas que realizan actividad jugar solas o acompañadas durante la semana.</i>	41
Tabla 9 <i>Porcentaje de personas que realizan actividades tecnológicas solas o acompañadas durante la semana.</i>	42
Tabla 10 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad escuchar música solas o acompañadas durante la semana.</i>	43
Tabla 11 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad pasear solas o acompañadas durante la semana.</i>	44
Tabla 12 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad karaoke, solas o acompañadas durante la semana.</i>	45
Tabla 13 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad ir a la disco, solas o acompañadas durante la semana.</i>	46
Tabla 14 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad ir al cine, solas o acompañadas durante la semana.</i>	47
Tabla 15 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad consumir alcohol, solas o acompañadas durante la semana.</i>	48
Tabla 16 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad fumar, solas o acompañadas durante la semana.</i>	49
Tabla 17 <i>Porcentaje de personas que realizan las actividades domésticas, solas o acompañadas durante la semana.</i>	50
Tabla 18 <i>Porcentaje de personas que realizan las actividades de voluntariado, solas o acompañadas durante la semana.</i>	51

Tabla 19 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad asistir a espectáculos públicos, solas o acompañadas durante la semana.</i>	52
Tabla 20 <i>Actividades pasivas.</i>	53
Tabla 21 <i>Actividades activas.</i>	54
Tabla 22 <i>5 actividades que realizan solos.</i>	56
Tabla 23 <i>5 actividades que realizan acompañados.</i>	57
Tabla 24 <i>Actividades pasivas durante la semana.</i>	58
Tabla 25 <i>Actividades activas durante la semana.</i>	59
Tabla 26 <i>Resultados del test de 1000 metros en hombres.</i>	60
Tabla 27 <i>Resultados del test de 1000 metros en mujeres.</i>	61
Tabla 28 <i>Resultados del test de 1000 metros de los estudiantes de nivelación.</i>	63
Tabla 29 <i>5 actividades que realizan los estudiantes de nivelación.</i>	65
Tabla 30 <i>Consideración del estado físico de los estudiantes de nivelación con porcentajes.</i>	65
Tabla 31 <i>Clubes deportivos</i>	84
Tabla 32 <i>Clubes físico-recreativos</i>	85
Tabla 33 <i>Actividades masivas</i>	85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad leer solas o acompañadas durante la semana.</i>	37
Figura 2 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad dormir solas o acompañadas durante la semana.</i>	38
Figura 3 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad ver TV solas o acompañadas durante la semana.</i>	39
Figura 3 <i>Porcentaje de personas que realizan actividades deportivas solas o acompañadas durante la semana.</i>	40
Figura 4 <i>Porcentaje de personas que realizan actividad jugar solas o acompañadas durante la semana.</i>	41
Figura 5 <i>Porcentaje de personas que realizan actividades tecnológicas solas o acompañadas durante la semana.</i>	42
Figura 6 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad escuchar música solas o acompañadas durante la semana.</i>	43
Figura 7 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad pasear solas o acompañadas durante la semana.</i>	44
Figura 8 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad karaoke, solas o acompañadas durante la semana.</i>	45
Figura 9 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad ir a la disco, solas o acompañadas durante la semana.</i>	46
Figura 10 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad ir al cine, solas o acompañadas durante la semana.</i>	47
Figura 11 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad consumir alcohol, solas o acompañadas durante la semana.</i>	48
Figura 12 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad fumar, solas o acompañadas durante la semana.</i>	49
Figura 13 <i>Porcentaje de personas que realizan las actividades domésticas, solas o acompañadas durante la semana.</i>	50
Figura 14 <i>Porcentaje de personas que realizan las actividades de voluntariado, solas o acompañadas durante la semana.</i>	51
Figura 15 <i>Porcentaje de personas que realizan la actividad asistir a espectáculos públicos, solas o acompañadas durante la semana.</i>	52
Figura 16 <i>Actividades pasivas (solos/acompañados)</i>	53
Figura 17 <i>Actividades pasivas (por actividad)</i>	54

Figura 18 <i>Actividades activas (solos/acompañados)</i>	55
Figura 19 <i>Actividades activas (por actividad)</i>	55
Figura 20 <i>5 actividades que realizan solos</i>	56
Figura 21 <i>5 actividades que realizan acompañados</i>	57
Figura 22 <i>Actividades pasivas durante la semana</i>	58
Figura 23 <i>Actividades activas durante la semana</i>	59
Figura 24 <i>Estado físico de hombres</i>	60
Figura 25 <i>Consideración del estado físico de hombres</i>	61
Figura 26 <i>Estado físico de mujeres</i>	62
Figura 27 <i>Consideración del estado físico de mujeres</i>	62
Figura 28 <i>Estado físico de los estudiantes de nivelación</i>	63
Figura 29 <i>Consideración del estado físico de los estudiantes de nivelación</i>	63

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**

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Ubicación del problema en un contexto

El estado físico de los jóvenes se ha visto deteriorado por la falta de actividad física y movimiento que tienen y esto a su vez ha provocado problemas en su salud como lo es el sedentarismo, la obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades no transmisibles. Si bien antes no se veía necesario valorar el estado físico en jóvenes y adolescentes, estudios científicos demuestran que mientras más controles se hagan sobre el estado físico, menos problemas de salud se tendrán en posteriores edades. En la actualidad es muy casual ver que el modelo de jóvenes con sobrepeso se lo toma con normalidad e inclusive las grandes empresas cinematográficas como Disney y Netflix, tienen como personajes principales a niños o adolescentes con sobrepeso dando un mensaje donde no importa su apariencia física, no obstante, los espectadores toman esto como una conducta a seguir sin darse cuenta que acarrea una mala condición física y los problemas antes mencionados

La realización de actividad física en los jóvenes se ha visto afectada por la falta de tiempo que tienen debido a varias obligaciones, ya sean académicas o laborales, también se ha visto que el tiempo libre no es bien utilizado cuando de actividad física se trata, por lo que, se ha visto necesario realizar una propuesta de varias actividades que los estudiantes de nivelación podrían realizar en su tiempo libre para mantener un buen estado físico y/o mejorarlo.

Situación conflicto que debe señalar

La falta de actividad física en adolescentes y jóvenes, ha causado que su estado físico poco a poco vaya empeorando, teniendo como consecuencia cada vez más pacientes jóvenes con enfermedades no transmisibles como son: la diabetes, enfermedades cardíacas y crónicas respiratorias, la obesidad y el cáncer. La OPS señala que el 75% de muertes en la región de las Américas es a causa de estas enfermedades, además señala que el riesgo de padecerlas incrementa cuando en la adolescencia se ha tenido malos hábitos como la ingesta de alcohol, drogas, poca actividad física, entre otras. Por este motivo se debería recomendar una serie de actividades físicas que puedan realizar los adolescentes, las cuales puedan ser ejecutadas en su tiempo libre y de este modo ayudar con su estado físico y prevenir las complicaciones que puedan tener en su salud cuando sean adultos.

Causas del problema, consecuencias

El uso inadecuado del tiempo libre obedece a que cada vez las personas tienen menos motivos para moverse, ya que la tecnología ha ido avanzando para que los humanos tengamos que hacer menos esfuerzo para conseguir lo que queramos, desde ordenar comida a domicilio, hasta brindar a las personas diversión mediante aplicaciones, programas, video juegos, provocando así que los adolescentes tengan más apego por estas actividades ocasionando que el nivel de sedentarismo y obesidad en todo el mundo haya incrementado en un 60% según la OMS.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿El uso inadecuado del tiempo libre de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE obedece al mal estado físico que poseen?

1.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. Variable dependiente

Estado físico

El estado físico es la variable dependiente de esta investigación en virtud de que este depende de las actividades que realizan los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE.

El estado físico ha sido un tema de conversación en los últimos años ya que estudios han comprobado que la para tener una mejor salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en edades posteriores, se debe evaluar el estado físico y la fuerza desde edades tempranas. Lastimosamente el estado físico ha ido decreciendo debido a la falta movimiento que se tiene en la actualidad.

1.3.2. Variable independiente

Actividades de tiempo libre

Las actividades de tiempo libre es la variable independiente ya que algunas de ellas son causantes del mal estado físico que poseen los estudiantes de nivelación de La Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. A menudo estas actividades son realizadas por la edad en la que se encuentran los estudiantes y los intereses que persiguen.

El tiempo libre es el tiempo que las personas tienen para realizar actividades que les guste y que sean fuera de sus actividades académicas o laborales, dentro de este tiempo se pueden identificar actividades activas (que haya algún tipo de actividad física) y actividades pasivas (que no tienen mucho movimiento).

1.3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable dependiente Estado físico

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	INDICADORES
Estado físico	Es el conjunto de cualidades físicas que hacen que las personas realicen las actividades diarias de una mejor manera sin sentir fatiga.	<p>Bueno</p> <p>Regular</p> <p>Malo</p>	<p>Medición de VO₂max de 18 a 22 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En hombres será desde los 53 ml/kg/min en adelante. • En mujeres será desde los 44 mil/kg/min en adelante. <p>Medición de VO₂max de 18 a 22 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En hombres será desde los 40 a 52 ml/kg/min • En mujeres será desde los 33 a 44 mil/kg/min. <p>Medición de VO₂max de 18 a 22 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En hombres será hasta los 39 ml/kg/min • En mujeres será hasta los 32 mil/kg/min. 	<p>Test de 1000 metros:</p> $VO_{2max} = \frac{625.1 - T}{7.05}$ <p>T= El tiempo en segundos en el que recorrió los 1000 metros</p>

Tabla 2*Variable independiente Actividades de tiempo libre*

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	INDICADORES
Actividades de tiempo libre	Son las actividades que se realizan en el tiempo que las personas tienen fuera del estudio o trabajo. Se lo puede realizar solo o acompañado.	Actividades activas. Actividades pasivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes. • Jugar. • Caminatas. • Ir a discotecas. • Actividades domésticas. • Leer. • Dormir. • Ver TV y series. • Jugar videojuegos. • Utilización de tecnología. • Consumir alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Días a la semana. • Días a la semana.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia del tiempo libre en el estado físico de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el estado físico de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.
- Determinar las actividades de tiempo libre que realizan los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.
- Determinar la correlación entre el tiempo libre y el estado físico de los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.
- Proponer actividades para el uso adecuado del tiempo libre para que los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE mejoren el estado físico.

1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La falta de actividad física que tienen las personas durante el día es uno de los precursores para que las personas sufran enfermedades no transmisibles como son: la diabetes, enfermedades cardíacas y crónicas respiratorias, la obesidad, etc. Además es la causante de que las personas tengan un mal estado físico, lo cual es indispensable para poder realizar los trabajos del día a día sin sentir fatiga o cansancio extremo. Los estudiantes al igual que las personas que trabajan 8 horas al día, tienen la mayor parte del mismo sin realizar actividades que impliquen movimientos.

En relación a la justificación práctica, se determinará como es que los estudiantes pueden administrar de mejor manera su tiempo libre con actividades

que contribuyan para que tengan un buen y mejor estado físico y con esto poder evitar las enfermedades antes descritas que son un problema para la sociedad actual.

Con respecto a la justificación teórica, se aportará con las indagaciones realizadas con anterioridad sobre el tema del estado físico de estudiantes y cuál es su efecto sobre la salud de los mismos, y como el tiempo libre afecta al estado físico de los estudiantes universitarios. A demás se espera determinar una serie de actividades que los estudiantes podrían realizar en su tiempo libre y de este modo hacerla llegar a ellos para que lo pongan en práctica y puedan gozar de los beneficios que traen la realización de actividades físicas.

En cuanto a la justificación metodológica, para recolectar información se aplicará un test físico para poder determinar el verdadero estado físico que tiene los estudiantes y también se va a utilizar una encuesta para saber de manera general sobre las actividades de tiempo libre que a menudo realizan los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE.

1.6. HIPÓTESIS

1.6.1. Hipótesis de trabajo

El uso del tiempo libre influye en el estado físico de los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas - ESPE.

1.6.2. Hipótesis operacional

Las actividades que realizan los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE en su tiempo libre no favorecen al mejoramiento de su estado físico.

1.6.3. Hipótesis nula

El estado físico de los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE no depende de las actividades que realizan en su tiempo libre.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

CONDICIÓN FÍSICA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

La actividad física debería ser algo que vaya de la mano durante todas las etapas de la vida, es por eso que (Ostos, 2008) realiza un estudio para conocer la condición física y el nivel de actividad física que tienen los estudiantes de universidad, los resultados arrojaron que el 33,6% de los estudiantes analizados, registran una mala calificación de resistencia cardiovascular y el resto tiene entre regular y buena, además el nivel de actividad física que presentan los estudiantes dependen de las carreras que vayan cursando, además de establecer las implicaciones que posee la inactividad física en el equilibrio físico y psicológico del sujeto. (Castañeda, y otros, 2018; Borjas, y otros, 2017) En cuanto a la flexibilidad se tienen que menos del 20% no tiene una buena flexibilidad en esta edad y es un punto en que se debería tener muy en cuenta ya que a medida que pasa el tiempo esta capacidad se va disminuyendo, por lo que en esta etapa se debería tener programas para mantener y mejorar la flexibilidad.

El sedentarismo en los universitarios es un dato que (Ostos, 2008) no deja de lado y afirma que a nivel mundial cerca del 85% de estudiantes universitarios son sedentarios, además resalta las complicaciones en la salud que trae el sedentarismo como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles, también señala la importancia que tiene la universidad en el desarrollo de las personas y por este motivo se debe tener gran atención con el estado físico de los estudiantes universitarios y recomienda que se realicen más estudios sobre el tema.

La vida universitaria al ser una etapa en la que se tienen varios cambios en las personas, también es propensa para que se adquieran costumbres y actividades que no

favorecen a la salud e integridad de los estudiantes por esta razón es importante no perder de vista el nivel de actividad física que se tiene en esta etapa, ya que esto puede ser un factor determinante para prevenir problemas de salud, perfeccionar habilidades y capacidades física, y evitar vicios que se pueden adquirir. (Cevallos, Lorenzo, Torres, Díaz, & Cordova, 2017; Montero & Chávez, 2015; Mencías, Ortega, Zuleta, & Calero, 2016; Salazar & Morales, 2018; Calero Morales, Garzón Duque, & Chávez Cevallos, 2019)

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE DE LOS UNIVERSITARIOS.

Como lo afirma (García-Soidán & Alonso Fernández, 2011) la realización periódica de actividades físico-deportivas moderadas es un factor fundamental para poder mejorar la salud de las personas, esto ha sido evidenciado en numerosos estudios. Los autores también dejan claro que en la etapa universitaria se debería valorar la condición física ya que es una buena edad para poder tomar correcciones en sus hábitos para que no existan complicaciones en la salud cuando estos estudiantes sean adultos y adultos mayores. El estudio de (García-Soidán & Alonso Fernández, 2011) tiene como resultado que la mayoría de los estudiantes universitarios poseen un peso normal, los demás tienen sobrepeso y un pequeño número de ellos tienen obesidad, en cuanto al índice de cintura cadera, casi todos poseen cifras normales lo que supone que en la mayoría de estudiantes no son propensos a sufrir enfermedades metabólicas y vasculares; el equilibrio, la fuerza resistencia abdominal y el nivel de consumo de oxígeno fueron pruebas en las que se tuvieron niveles normales o superiores a lo normal, lo contrario pasó con la fuerza máxima, fuerza explosiva, flexibilidad anterior del tronco en las que los estudiantes obtuvieron niveles inferiores o muy inferiores a lo normal.

Las universidades deberían realizar periódicamente estas valoraciones en sus estudiantes y sobre todo tomar correcciones con las características y pruebas en las que se tengan porcentajes inferiores o muy inferiores a lo normal. No se puede dejar de lado la realización de actividad física en estas edades y por eso las universidades deberían motivar a sus estudiantes y hacerles ver la importancia de realizar estas actividades y los beneficios que tienen en su salud ahora y en edades posteriores, pero esto debe empezar por las autoridades y que ellos sepan y tomen conciencia de lo antes mencionado para que de esta manera se puedan tomar decisiones y crear políticas dentro de la universidad que favorezcan a la actividad física entre los estudiantes.

USO DE TECNOLOGÍAS, SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

El estudio realizado por (Rivera, Cedillo, Pérez, Flores, & Aguilar, 2018) demuestra que los estudiantes universitarios en su mayoría mujeres tienen más contacto con herramientas tecnológicas, debido a la importancia que estas han tomado en los últimos tiempos sobre la sociedad, ya sea para realizar deberes, consultas o divertirse viendo series o jugando video juegos sin embargo también destacan que la falta de actividad física y de movimiento que esto produce es peligroso para definir problemas de salud que pueden padecer en edades adultas. El estudio además revela que la falta de actividad física y el sedentarismo también dependen del tipo de carrera que los estudiantes están cursando en la universidad, ya que no es lo mismo los intereses que tenga un estudiante de ingeniería a los que tenga un estudiante de actividad física.

Sobre el sedentarismo y el uso de tecnología, (Rivera, Cedillo, Pérez, Flores, & Aguilar, 2018) introducen el término “sedentarismo tecnológico” para referirse a la sustitución de la realización de actividad física por la utilización de la tecnología visto en actividades como ver TV, utilizar la computadora, jugar en línea, revisar contenido en

redes sociales, además señala la gran acogida de este “nuevo” sedentarismo no solo entre estudiantes universitarios, sino que se ha generalizado, afectando hogares y personas de toda edad.

La preocupación por los efectos del sedentarismo en la sociedad ha sido tema de debate en los últimos años, (Pardos-Mainer, Gou-Forcada, Sagarra-Romero, Morales, & Concepción, 2021) y los avances tecnológicos han sido un factor determinante para el incremento progresivo del porcentaje de personas sedentarias en el mundo. Si bien es cierto, las nuevas tecnologías han ayudado mucho al progreso de la sociedad también ha hecho que poco a poco las personas pierdan la necesidad de moverse y por ende que no se utilice la energía que se adquiere a lo largo del día.

(Rivera, Cedillo, Pérez, Flores, & Aguilar, 2018) Señalan que la aparición de vicios como el consumo de alcohol, el tabaquismo y otras sustancias psicotrópicas es algo que se da en incremento en la etapa universitaria por los cambios que producen el conocer personas de diferentes lugares y costumbres. Esto también es algo a tener en cuenta al momento de evaluar las actividades que realizan los estudiantes universitarios y la repercusión que tienen en su estado de salud y su condición física.

DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS.

Las directrices sobre la actividad física y los hábitos sedentarios de la (Organización Mundial de la Salud, 2020) señalan algunas recomendaciones para adultos y adultos jóvenes a partir de los 18 a 64 años, donde se resalta la importancia de la actividad física en la salud de estas personas ya sea para prevenir enfermedades no transmisibles o mejorar su estilo de vida, por lo que se recomienda acumular un mínimo de 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa para gozar de los beneficios que estas prácticas brindan, además

se requiere que al menos dos días a la semana se realicen actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada y ejercicios con los que se pueda trabajar varias partes del cuerpo a la vez.

El sedentarismo se ha tocado con mucha seriedad por parte de la OMS, ya que es preocupante tener los niveles elevados de sedentarismo como se ha ido evidenciando en los últimos años. Muchos son los factores para tener el incremento del sedentarismo por este motivo la preocupación de la OMS en publicar las directrices sobre la actividad física, las cuales deberían ser bien llevadas por todas las personas en especial por niños, adolescentes y adultos jóvenes para evitar problemas en posteriores edades, además la OMS pide que se reduzca el tiempo que las personas pasan sentadas y también que se limite el uso de la tecnología.

SALUD Y COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

El comportamiento de los estudiantes universitarios es muy diferente al comportamiento que han tenido durante otras etapas de su vida, tal y como afirman (Lema Soto, y otros, 2009) en esta etapa se tiene por encontrar nuevas preferencias ya sea de actividades como de gustos y se adoptan nuevas costumbres, también señalan que es una etapa donde las personas corren riesgos debido a las decisiones que van tomando como tener accidentes de tránsito debido al consumo de alcohol y drogas, o tener embarazos prematuros no deseados. En cuanto a la salud de los estudiantes, se tiene un aumento de peso debido a los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física que tienen en esta etapa de su vida.

El estudio realizado por (Lema Soto, y otros, 2009) demuestra que los estudiantes universitarios presentan varios hábitos cotidianos, si bien es cierto, la mayor parte de su tiempo lo ocupan en la universidad o con trabajos de la misma que son enviados a la casa, prefieren tener días en los que su tiempo libre sea salir con sus amigos, disfrutar

con su familia y actividades en las que puedan socializar, esto conlleva a mejoras en su salud psicológica y en su comportamiento social, sin embargo no ayuda mucho en su salud física. En cuanto a la realización de actividad física, señalan que los estudiantes universitarios hombres realizan más actividades atléticas y deportivas, por lo que se supone que son más saludables que las mujeres, sin embargo, tanto hombres como mujeres son conscientes que realizar actividad física y deporte es una práctica buena para poder estar libre de enfermedades y para tener una buena salud. Los autores señalan también que los encuestados están conscientes de que algunas prácticas que ellos realizan no están correctas y perjudican a su salud, pero no todos quieren cambiarlas, en cambio hay otro porcentaje de estudiantes universitarios que no son conscientes que con sus actividades perjudican a su salud y por ende no piensan en cambiarlas.

ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

La edad y el entorno cultural también son puntos que hay que tener en cuenta para analizar las actividades que realizan las personas en su tiempo libre, como afirman (Rodríguez Suárez & Argulló Tomás, 1999) los adolescentes que se encuentran en los primeros años de universidad, son todavía dependientes de sus padres, por lo que, no les surge la necesidad de trabajar o buscar una fuente de ingreso, y al estar en edades de 18 a 29 años, prefieren en su tiempo libre realizar actividades de diversión y socialización como lo son salir con amigos, a bares, discotecas, reuniones sociales, también prefieren ver la televisión y tienen como preferencia ver noticieros, películas y series de moda, también la mayoría de los encuestados escucha radio ya sea para informarse como para escuchar música o cualquier programa preferido, también prefieren revisar lo que pasa con su entorno en periódicos y se ha visto que los

estudiantes universitarios disfrutan de la lectura, más cuando se trata de novelas y en menor proporción los ensayos técnicos o científicos y poemas . Con respecto a actividades culturales, el estudio demuestra que uno de cada tres estudiantes universitarios realiza actividades de esta índole (visitar museos, exposiciones de arte, monumentos, etc.), en este ámbito se nota que un 28% de estudiantes universitarios afirman que tocan algún instrumento musical en especial la guitarra y el piano. En cuanto a los deportes o actividad física, evidencian que ocho de cada diez estudiantes practican algún deporte en su tiempo libre, como preferencia tienen la natación y el fútbol, el tenis, el ciclismo y el baloncesto.

Las actividades que realizan los estudiantes universitarios dependen del nivel social, económico y cultural que poseen y que poseen sus compañeros, ya que no se pueden tener los mismos gustos o tener atracción por ciertas actividades si en su círculo no se han destacado ni se ha puesto interés en realizarlas.

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS QUE DEMANDAN LOS UNIVERSITARIOS.

En base a los resultados de su estudio, (Gómez, Ruiz, & García, 2010) afirman que los estudiantes universitarios prefieren realizar actividades físico-deportivas individuales que sean para mejorar o mantener su condición física y salud durante los días que son entre semana sin embargo se observa que los fines de semana los estudiantes prefieren realizar actividades físico-deportivas acompañados o en conjunto y esto se realiza más como actividades de disfrute y de esta manera poder salir de la rutina en la que están inmersos durante la semana laboral. También se destaca la utilización de lugares naturales (parques, bosques, cascadas, etc.) para realizar actividades relacionadas con dichos lugares y esto se prefiere hacer más los fines de semana, vacaciones o durante los feriados. Al igual que en otros estudios ya mencionados, se tienen como deportes preferidos por estudiantes universitarios a la

natación, el fútbol y el tenis, sin embargo los autores no dejan de lado la realización y preferencia de aeróbicos y actividades de musculación en gimnasios ya que son actividades asociadas al mejoramiento o mantenimiento de su salud y para mejorar su apariencia física ya que a estas edades se incrementa la preocupación por su estética y la imagen que dan de ellos mismos a las demás personas. En la investigación se observa también la presencia de las actividades recreativas individuales y grupales o colectivas.

Las posibilidades que ofrecen las universidades para que los estudiantes realicen las actividades físico-deportivas es muy importante, de acuerdo con (Gómez, Ruiz, & García, 2010) la mayoría de estudiantes estudiados en su investigación no son atraídos por las actividades que ofertan las universidades debido a las condiciones en las que se encuentran las cachas y los instrumentos, además de la mala organización que tienen los clubes o selecciones de las universidades y por este motivo prefieren realizar las actividades físico-deportivas en instalaciones que no sean asociadas a la universidad.

Se vuelve a resaltar la importancia que tiene la motivación y las facilidades que tienen las universidades para que los estudiantes realicen actividades físicas y deportivas, además es muy importante que se realicen estudios frecuentes que demuestren las preferencias que tienen los estudiantes en cuanto a actividades físico-deportivas se refiere para que las autoridades sepan cómo motivar y que hacer dentro de las universidades.

MOTIVACIONES PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

En el estudio de (García de la Torre & Idróquillis, 1990) se evidencia que los estudiantes universitarios necesitan tener motivaciones y variedad de actividades físico-

deportivas dentro de la universidad para que ellos las realicen. Se ha visto que los estudiantes universitarios tienen interés en presenciar algunas actividades pero no tienen interés en practicarlas ya que no hay información dentro de las universidades y tampoco existen planificaciones para poder implementar clubes y los que hay no son dirigidos por personas que motiven a los estudiantes a ingresar ni a practicar el deporte que dirigen.

Los estudiantes también exigen que se den charlas con profesionales que les motiven para realizar las actividades que ellos manejan, además que se tengan programas deportivos institucionales e interinstitucionales donde se dé la oportunidad de que participen todos, dando incentivos a las personas que se destaquen dentro de las actividades que se propongan.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

En este tema se va a utilizar la investigación correlacional ya que se va a analizar dos variables y presentar una propuesta alternativa de actividades de tiempo libre que podrían realizar los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE, además. También se utilizará la investigación descriptiva ya que se va a describir las características de una población, en este caso, los estudiantes de nivelación y con esto se podrá realizar una serie de preguntas y análisis de datos que se llevaran a cabo en este tema de investigación. Y finalmente será una investigación cualitativa ya que se encuentra dentro de las ciencias sociales.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.1. Población

Se va a trabajar cursos de nivelación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE el cual está conformado de entre 20 a 30 estudiantes que contemplan una edad de entre 18 a 22 años aproximadamente. Los estudiantes son recién graduados de secundaria por lo que el paso a la universidad se considera un cambio grande y en el que se observan varios comportamientos que recaen en la realización de nuevas actividades cotidianas.

3.2. Muestra

Tabla 3*Muestra*

Muestra					
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	1000,00				
NIVEL DE CONFIANZA	95,00%	z	1,96	z²	3,842
SI CONOCE CARACTERÍSTICA POBLACIÓN	50,00%	p	0,50		
CONTRARIO CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN	50,00%	q	0,50		1.483
MARGEN DE ERROR	5,00%	e	0,05	e²	0,0025
TAMAÑO DE LA MUESTRA	278				

$$Tamaño\ de\ la\ muestra = \frac{\frac{z^2 \times p \times q}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p \times q}{e^2 N}\right)}$$

3.3. INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Se va a utilizar investigación bibliográfica, además de encuestas que se realizarán a los estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE.
- Los instrumentos de investigación se los realizará en base a las instrucciones de un especialista en tiempo libre y estado físico.
- Se aplicarán los instrumentos de investigación a los estudiantes de nivelación de acuerdo a la muestra obtenida mediante una fórmula.

3.3.1. Encuesta sobre el tiempo libre

Se realizará una encuesta a 278 estudiantes de nivelación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, estará compuesta de 2 preguntas

de opción múltiple, las cuales tienen el siguiente objetivo: conocer algunas actividades de tiempo libre que realizan los estudiantes de nivelación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

3.3.2. Test de 1000 metros

Se realizará el test de 1000 metros a 278 estudiantes de nivelación de la UFA-ESPE en el que deberán recorrer esta distancia y después mediante una tabla de medición de VO₂max y el tiempo en el que realizaron el test se podrá identificar el estado físico que tienen los estudiantes.

3.4. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

El procesamiento y análisis de datos teóricos se hará por medio del procesador de palabras Microsoft Word 2013, utilizando las normas APA séptima edición y las directrices establecidas por la Universidad para la entrega del proyecto de investigación. En cuanto a los datos numéricos, se los procesará utilizando el programa Microsoft Excel 2013, el cual permite realizar tablas acompañadas de gráficos estadísticos los cuales serán utilizados para el análisis de los mismos.

3.5. RECURSOS HUMANOS

- Investigador principal: Basantes Escobar Manuel Alejandro.
- Director de tesis: Dr. Chávez Cevallos Miguel Enrique Rubén.
- Estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LA INVESTIGACIÓN

ANÁLISIS DE LA ENCUESTA PARA CONOCER LAS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA UFA-ESPE.

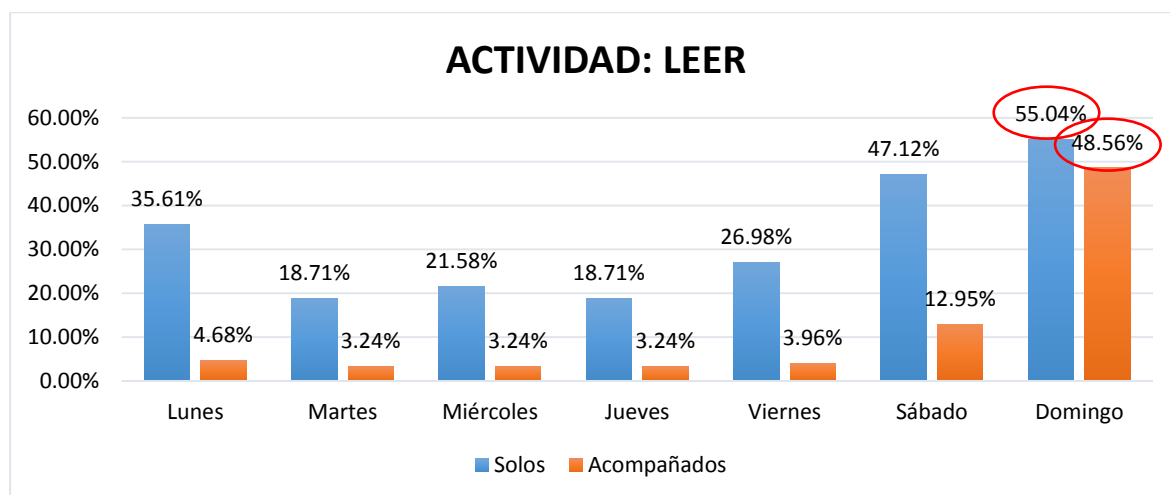
Tabla 4

Porcentaje de personas que realizan la actividad leer solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Leer		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	99	13	35.61%	4.68%
Martes	52	9	18.71%	3.24%
Miércoles	60	9	21.58%	3.24%
Jueves	52	9	18.71%	3.24%
Viernes	75	11	26.98%	3.96%
Sábado	131	36	47.12%	12.95%
Domingo	153	135	55.04%	48.56%
Promedio			31.96%	11.41%

Figura 1

Porcentaje de personas que realizan la actividad leer solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

En la actividad leer, los estudiantes de nivelación muestran que el día que más la realizan solos es el domingo dando un 55,04% y acompañados también el mismo día con 48,56%. Se puede notar también que el día sábado es el segundo con mayor porcentaje con 47,12% por lo que se puede deducir que los estudiantes prefieren realizar esta actividad preferentemente los fines de semana solos.

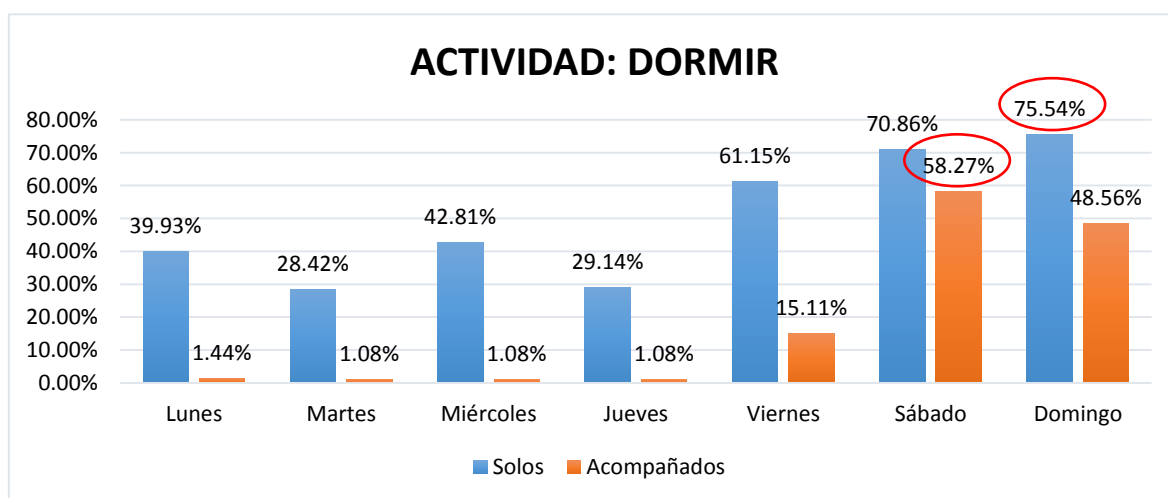
Tabla 5

Porcentaje de personas que realizan la actividad dormir solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Dormir		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	111	4	39.93%	1.44%
Martes	79	3	28.42%	1.08%
Miércoles	119	3	42.81%	1.08%
Jueves	81	3	29.14%	1.08%
Viernes	170	42	61.15%	15.11%
Sábado	197	162	70.86%	58.27%
Domingo	210	135	75.54%	48.56%
		Promedio	49.69%	18.09%

Figura 2

Porcentaje de personas que realizan la actividad dormir solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

En la actividad dormir, los estudiantes de nivelación muestran que el día que más la realizan solos es el domingo dando un 75,54% y acompañados el sábado con 58,27%. Los datos resaltan que esta actividad se la realiza preferentemente solos los fines de semana contando con el viernes también y acompañados solo sábado y domingo.

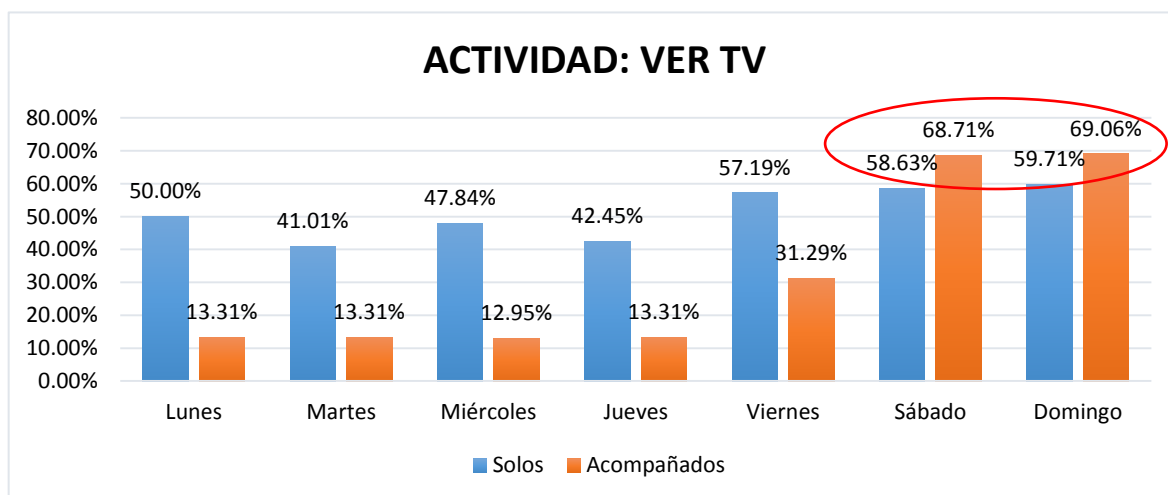
Tabla 6

Porcentaje de personas que realizan la actividad ver TV solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Ver Tv		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	139	37	50.00%	13.31%
Martes	114	37	41.01%	13.31%
Miércoles	133	36	47.84%	12.95%
Jueves	118	37	42.45%	13.31%
Viernes	159	87	57.19%	31.29%
Sábado	163	191	58.63%	68.71%
Domingo	166	192	59.71%	69.06%
		Promedio	50.98%	31.71%

Figura 3

Porcentaje de personas que realizan la actividad ver TV solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

En la actividad ver TV, se puede observar que los estudiantes de nivelación tienden a realizarla todos los días solos siendo los fines de semana incluido el viernes, los tres días que más realizan estas actividades. Se observa también que prefieren realizar esta actividad acompañados los fines de semana siendo el domingo el día que más miran TV acompañados con el 69,06%.

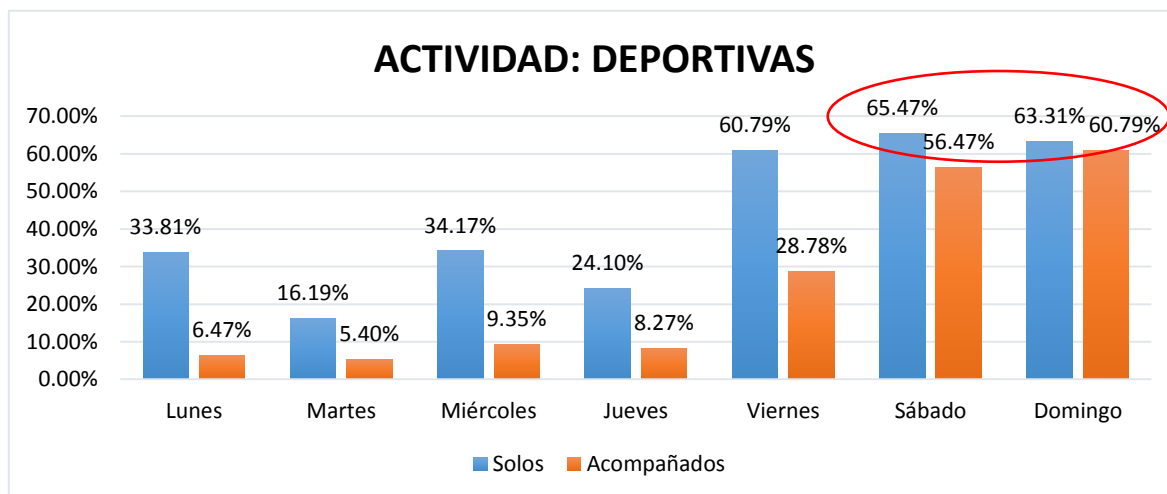
Tabla 7

Porcentaje de personas que realizan actividades deportivas solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Deportivas		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	94	18	33.81%	6.47%
Martes	45	15	16.19%	5.40%
Miércoles	95	26	34.17%	9.35%
Jueves	67	23	24.10%	8.27%
Viernes	169	80	60.79%	28.78%
Sábado	182	157	65.47%	56.47%
Domingo	176	169	63.31%	60.79%
		Promedio	42.55%	25.08%

Figura 3

Porcentaje de personas que realizan actividades deportivas solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

En las actividades deportivas, se observa que los estudiantes de nivelación prefieren hacer estas actividades solos los días lunes, miércoles y viernes entre semana y los fines de semana teniendo al sábado con el mayor porcentaje (65,47%). En cambio se registra el predominio del fin de semana teniendo al domingo con 60,79% al día que más se realiza estas actividades acompañados.

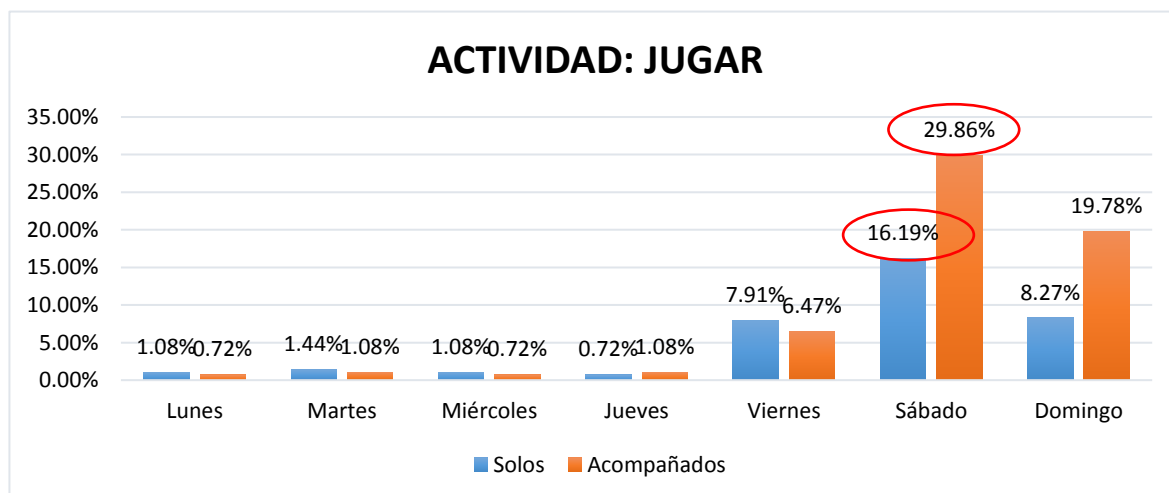
Tabla 8

Porcentaje de personas que realizan actividad jugar solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Jugar		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	3	2	1.08%	0.72%
Martes	4	3	1.44%	1.08%
Miércoles	3	2	1.08%	0.72%
Jueves	2	3	0.72%	1.08%
Viernes	22	18	7.91%	6.47%
Sábado	45	83	16.19%	29.86%
Domingo	23	55	8.27%	19.78%
		Promedio	5.24%	8.53%

Figura 4

Porcentaje de personas que realizan actividad jugar solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

En la actividad jugar, se nota un predominio de los estudiantes que prefieren realizar esta actividad acompañados teniendo el día con más porcentaje al sábado con 29,86%. Se puede observar también que el segundo porcentaje alto es el domingo y también se prefiere hacerlo acompañado, por lo que se deduce que esta actividad se prefiere realizar acompañado y no solo.

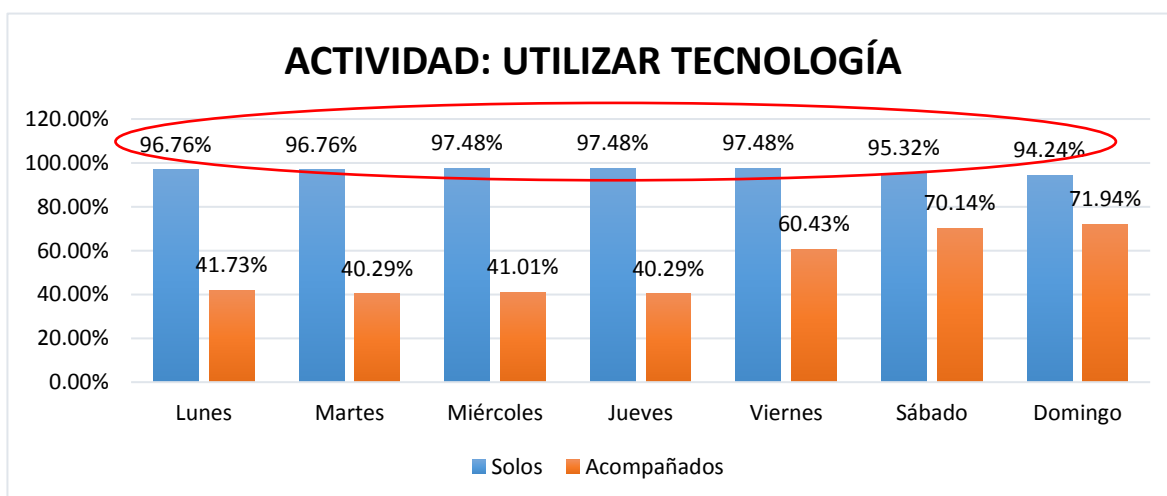
Tabla 9

Porcentaje de personas que realizan actividades tecnológicas solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Utilizar tecnología			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	269	116	96.76%	41.73%
Martes	269	112	96.76%	40.29%
Miércoles	271	114	97.48%	41.01%
Jueves	271	112	97.48%	40.29%
Viernes	271	168	97.48%	60.43%
Sábado	265	195	95.32%	70.14%
Domingo	262	200	94.24%	71.94%
Promedio			96.51%	52.26%

Figura 5

Porcentaje de personas que realizan actividades tecnológicas solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Las actividades tecnológicas tienen mucha acogida en los estudiantes de nivelación en especial cuando se lo hace individualmente ya que se observa que todos los días el porcentaje de preferencia es mayor al 94% y también de forma acompañada, tienen una buena acogida estas actividades en especial los fines de semana.

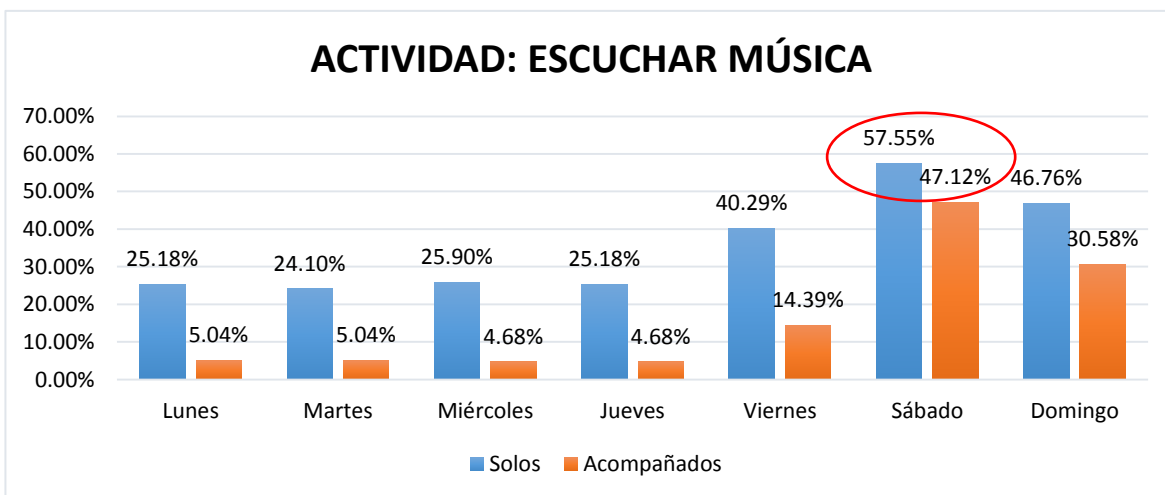
Tabla 10

Porcentaje de personas que realizan la actividad escuchar música solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Escuchar música			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	70	14	25.18%	5.04%
Martes	67	14	24.10%	5.04%
Miércoles	72	13	25.90%	4.68%
Jueves	70	13	25.18%	4.68%
Viernes	112	40	40.29%	14.39%
Sábado	160	131	57.55%	47.12%
Domingo	130	85	46.76%	30.58%
Promedio			34.99%	15.93%

Figura 6

Porcentaje de personas que realizan la actividad escuchar música solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Escuchar música es una actividad que los estudiantes de nivelación prefieren hacer solos durante toda la semana, teniendo al sábado con el mayor porcentaje (57,55%), de la misma manera este día tiene el mayor porcentaje de preferencia de los estudiantes para realizarlo acompañados (47,12%).

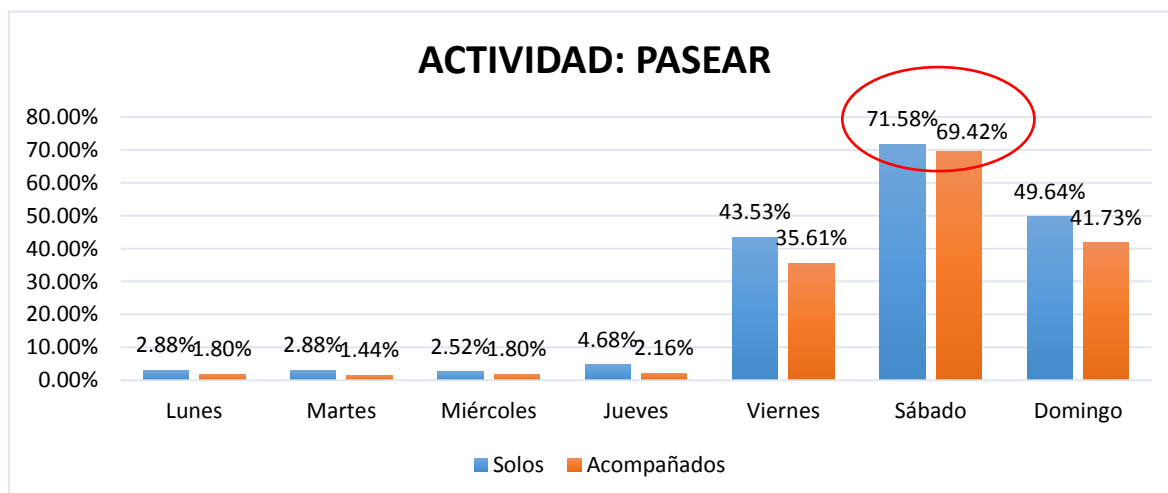
Tabla 11

Porcentaje de personas que realizan la actividad pasear solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Pasear		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	8	5	2.88%	1.80%
Martes	8	4	2.88%	1.44%
Miércoles	7	5	2.52%	1.80%
Jueves	13	6	4.68%	2.16%
Viernes	121	99	43.53%	35.61%
Sábado	199	193	71.58%	69.42%
Domingo	138	116	49.64%	41.73%
		Promedio	25.39%	21.99%

Figura 7

Porcentaje de personas que realizan la actividad pasear solas o acompañadas durante la semana.



Los estudiantes de nivelación prefieren pasear solos (por el centro comercial, por el parque o el barrio) preferentemente los fines de semana incluyendo el viernes, teniendo al sábado como el día con mayor porcentaje con 71,58% de la misma manera este día es el preferido para pasear acompañados con el 69,42%.

Tabla 12

Porcentaje de personas que realizan la actividad karaoke, solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Karaoke		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	0	0	0.00%	0.00%
Martes	0	0	0.00%	0.00%
Miércoles	0	0	0.00%	0.00%
Jueves	0	0	0.00%	0.00%
Viernes	35	79	12.59%	28.42%
Sábado	58	116	20.86%	41.73%
Domingo	0	0	0.00%	0.00%
Promedio			4.78%	10.02%

Figura 8

Porcentaje de personas que realizan la actividad karaoke, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Los estudiantes de nivelación no consideran realizar karaoke entre semana, sean solos o acompañados tienen 0% desde el lunes al jueves, sin embargo se nota que el viernes y sábado, son los días que prefieren los estudiantes para realizar esta actividad, teniendo como prevalencia la realización de esta actividad acompañados.

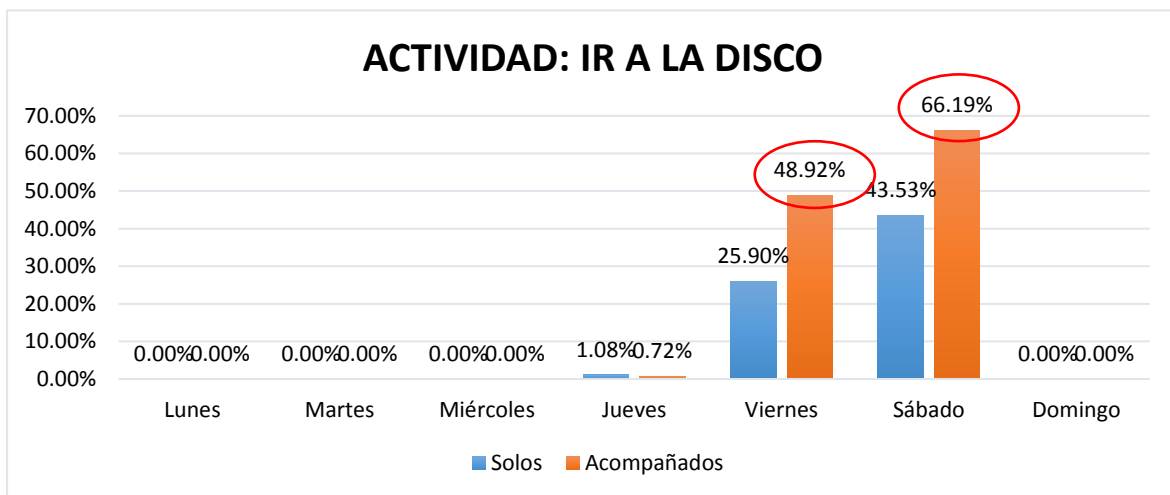
Tabla 13

Porcentaje de personas que realizan la actividad ir a la disco, solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Ir a la Disco			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	0	0	0.00%	0.00%
Martes	0	0	0.00%	0.00%
Miércoles	0	0	0.00%	0.00%
Jueves	3	2	1.08%	0.72%
Viernes	72	136	25.90%	48.92%
Sábado	121	184	43.53%	66.19%
Domingo	0	0	0.00%	0.00%
Promedio			10.07%	16.55%

Figura 9

Porcentaje de personas que realizan la actividad ir a la disco, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Ir a la disco es una actividad que los estudiantes de nivelación prefieren realizar los días viernes y sábado, de manera grupal o acompañados, teniendo como el porcentaje más alto el 66,19 % perteneciente a los días sábado, seguido del día viernes con 48,92%.

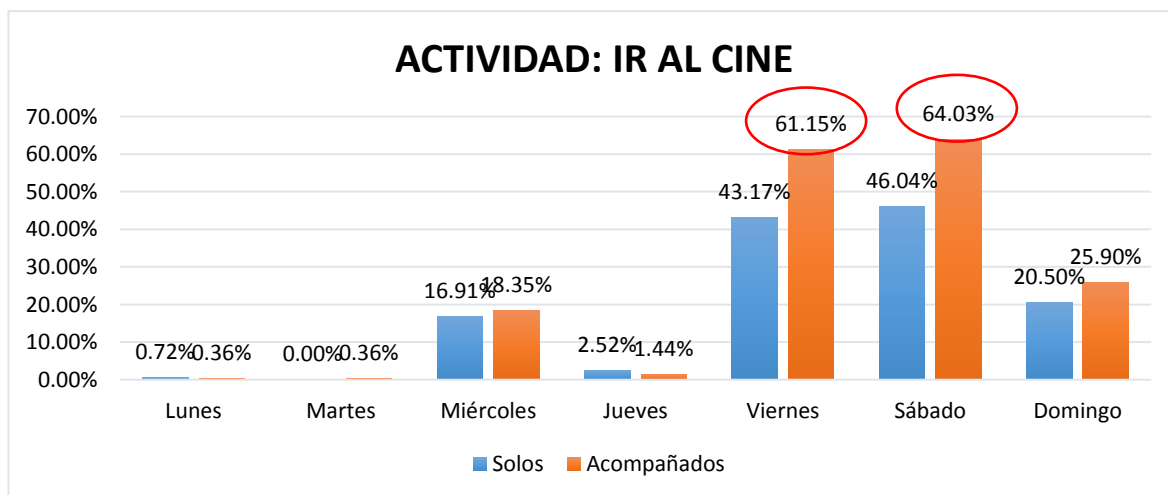
Tabla 14

Porcentaje de personas que realizan la actividad ir al cine, solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Ir al Cine		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	2	1	0.72%	0.36%
Martes	0	1	0.00%	0.36%
Miércoles	47	51	16.91%	18.35%
Jueves	7	4	2.52%	1.44%
Viernes	120	170	43.17%	61.15%
Sábado	128	178	46.04%	64.03%
Domingo	57	72	20.50%	25.90%
		Promedio	18.55%	24.51%

Figura 10

Porcentaje de personas que realizan la actividad ir al cine, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Se observa que ir al cine es una actividad que los estudiantes de nivelación consideran que se debe hacer acompañados y predominan los días viernes y sábado para ir al cine. Hay que tomar en cuenta que los miércoles también se tiene algo de porcentaje y esto se puede deber a las diferentes promociones que existen en las salas de cine en esos días.

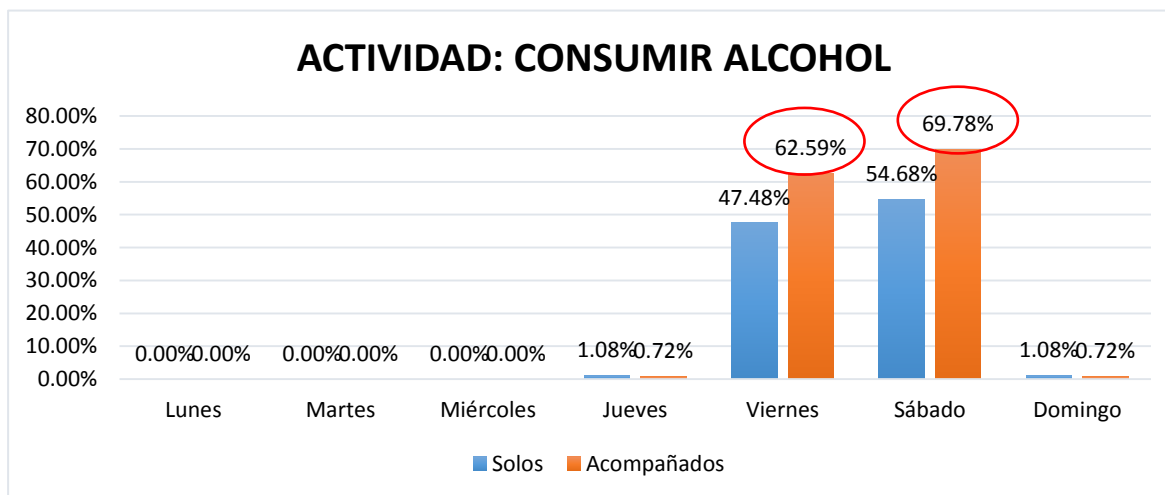
Tabla 15

Porcentaje de personas que realizan la actividad consumir alcohol, solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Consumir alcohol			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	0	0	0.00%	0.00%
Martes	0	0	0.00%	0.00%
Miércoles	0	0	0.00%	0.00%
Jueves	3	2	1.08%	0.72%
Viernes	132	174	47.48%	62.59%
Sábado	152	194	54.68%	69.78%
Domingo	3	2	1.08%	0.72%
Promedio			14.90%	19.12%

Figura 11

Porcentaje de personas que realizan la actividad consumir alcohol, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Consumir alcohol es una actividad que los estudiantes de nivelación disfrutaban hacerla en grupo y preferentemente los días viernes (62,59%) y sábados (69,78%), se nota también que con el 54,68% el sábado es el día que los estudiantes escogen para consumir alcohol sin compañía.

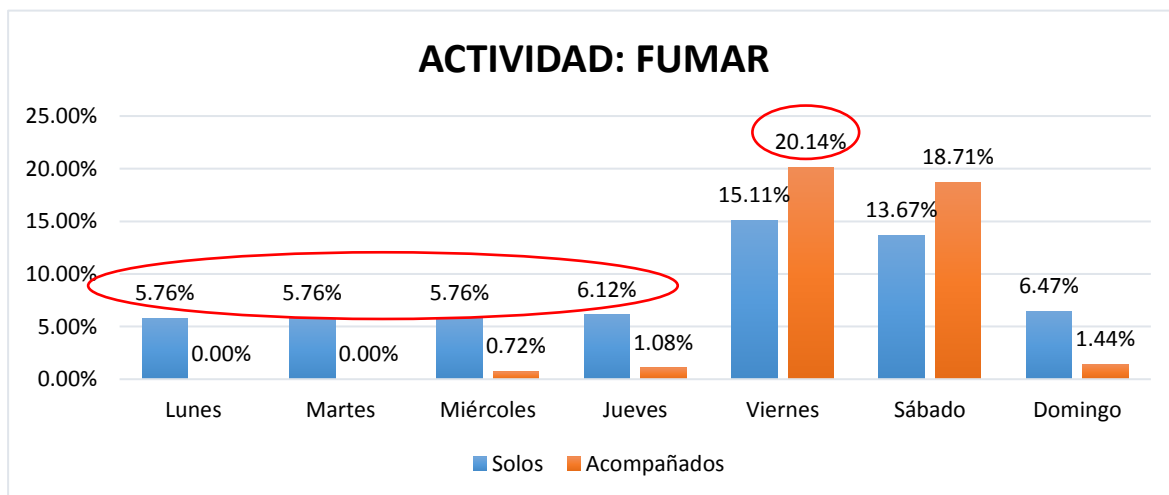
Tabla 16

Porcentaje de personas que realizan la actividad fumar, solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Fumar		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	16	0	5.76%	0.00%
Martes	16	0	5.76%	0.00%
Miércoles	16	2	5.76%	0.72%
Jueves	17	3	6.12%	1.08%
Viernes	42	56	15.11%	20.14%
Sábado	38	52	13.67%	18.71%
Domingo	18	4	6.47%	1.44%
		Promedio	8.38%	6.01%

Figura 12

Porcentaje de personas que realizan la actividad fumar, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Se puede observar que la actividad fumar, es una actividad que algunos de los estudiantes (entre el 15% y 18%) realizan esta actividad de lunes a jueves de manera individual y acompañados prefieren realizarlo los viernes y sábados, teniendo como día preferencial el viernes con el 20,14%.

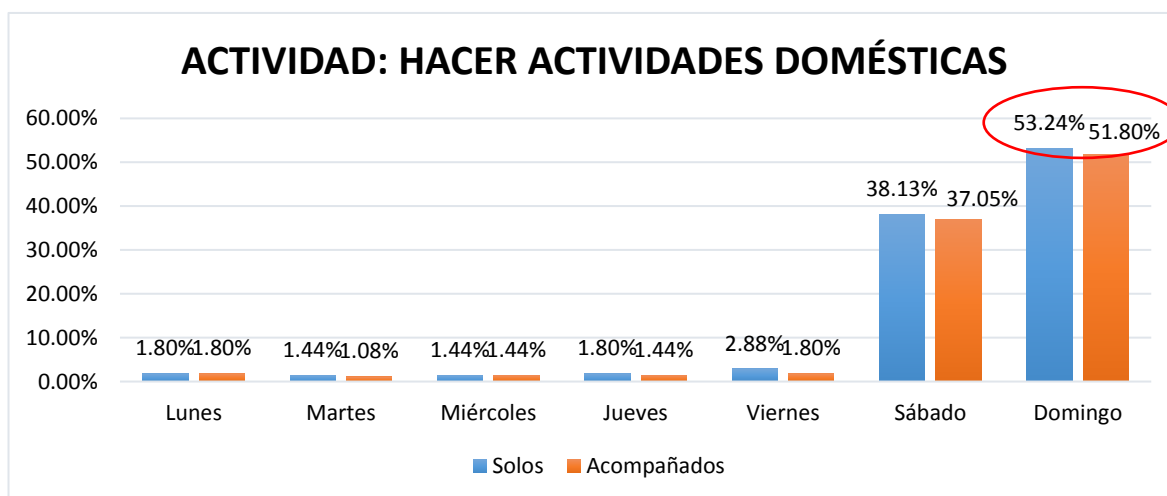
Tabla 17

Porcentaje de personas que realizan las actividades domésticas, solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Hacer actividades domésticas			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	5	5	1.80%	1.80%
Martes	4	3	1.44%	1.08%
Miércoles	4	4	1.44%	1.44%
Jueves	5	4	1.80%	1.44%
Viernes	8	5	2.88%	1.80%
Sábado	106	103	38.13%	37.05%
Domingo	148	144	53.24%	51.80%
Promedio			14.39%	13.77%

Figura 13

Porcentaje de personas que realizan las actividades domésticas, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Los estudiantes de nivelación prefieren hacer actividades domésticas los fines de semana y no diferencian mucho entre hacerlas solos o acompañados, sin embargo se puede notar que el día preferido para hacer estas actividades es el domingo con 53,24% (solos) y 51,80% (acompañados).

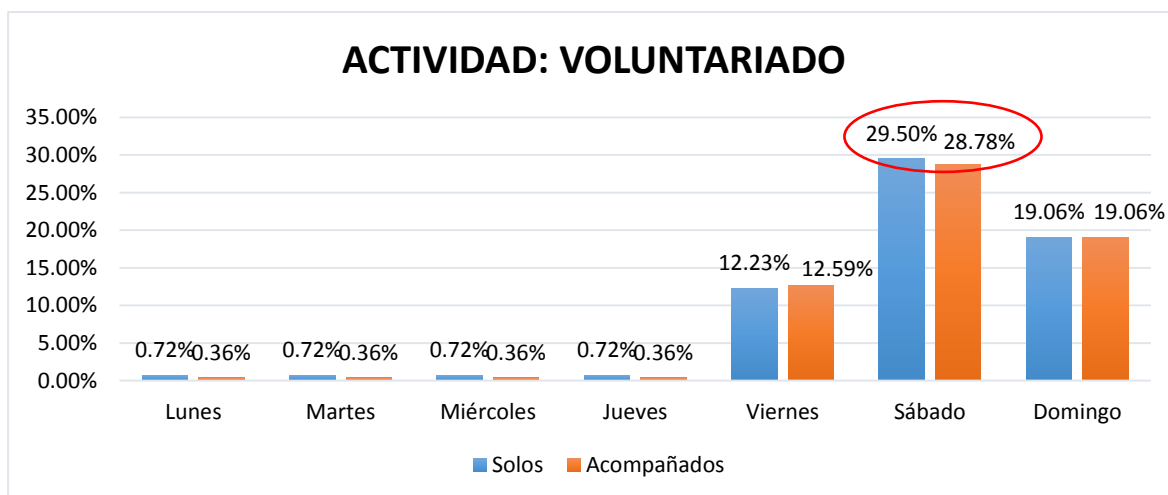
Tabla 18

Porcentaje de personas que realizan las actividades de voluntariado, solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Voluntariado			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	2	1	0.72%	0.36%
Martes	2	1	0.72%	0.36%
Miércoles	2	1	0.72%	0.36%
Jueves	2	1	0.72%	0.36%
Viernes	34	35	12.23%	12.59%
Sábado	82	80	29.50%	28.78%
Domingo	53	53	19.06%	19.06%
Promedio			9.10%	8.84%

Figura 14

Porcentaje de personas que realizan las actividades de voluntariado, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Los estudiantes de nivelación realizan voluntariado mayormente los fines de semana incluyendo el viernes, siendo el sábado con el mayor porcentaje para realizar las actividades solo (19,50%) como acompañado (28,78%).

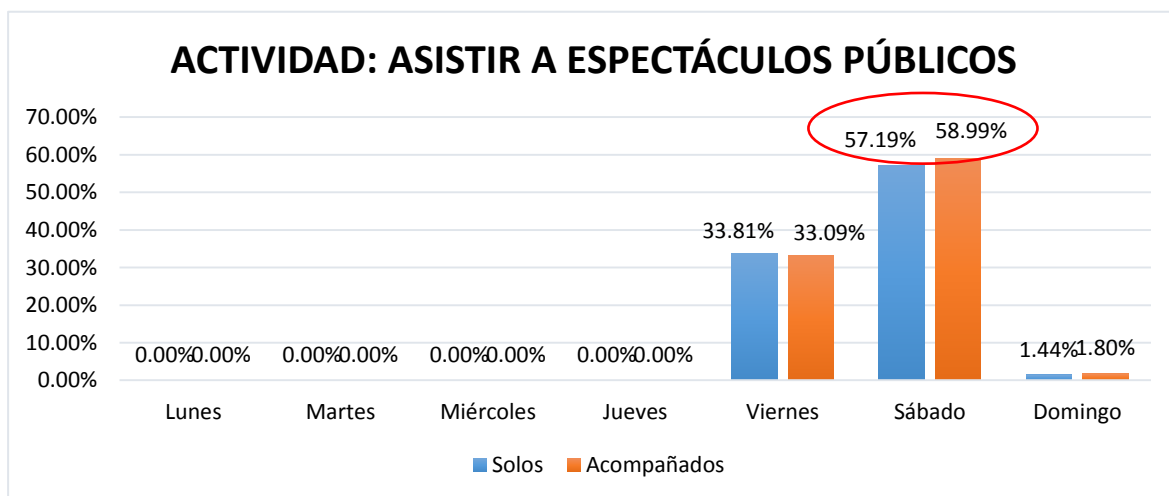
Tabla 19

Porcentaje de personas que realizan la actividad asistir a espectáculos públicos, solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Asistir a espectáculos públicos			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	0	0	0.00%	0.00%
Martes	0	0	0.00%	0.00%
Miércoles	0	0	0.00%	0.00%
Jueves	0	0	0.00%	0.00%
Viernes	94	92	33.81%	33.09%
Sábado	159	164	57.19%	58.99%
Domingo	4	5	1.44%	1.80%
Promedio			13.21%	13.41%

Figura 15

Porcentaje de personas que realizan la actividad asistir a espectáculos públicos, solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación:

La mayoría de espectáculos públicos que son vistos al público se dan los fines de semana contando con el viernes, por este motivo es que los estudiantes de nivelación prefieren hacerlos en estos días y además se ha visto que prefieren hacerlo acompañados (58,99%) antes de hacerlo solos (57,19%).

Tabla 20

Actividades pasivas.

Actividades pasivas		
Actividad	Solos	Acompañados
Leer	31.96%	11.41%
Dormir	49.69%	18.09%
Ver TV	50.98%	31.71%
Utili. Tecnología	96.51%	52.26%
Esc. Música	34.99%	15.93%
Karaoke	4.78%	10.02%
Cine	18.55%	24.51%
Cons. Alcohol	14.90%	19.12%
Fumar	8.38%	6.01%
Asist. Espectáculos	13.21%	13.41%
Promedio	32.39%	20.25%

Figura 16

Actividades pasivas (solos/accompañados)

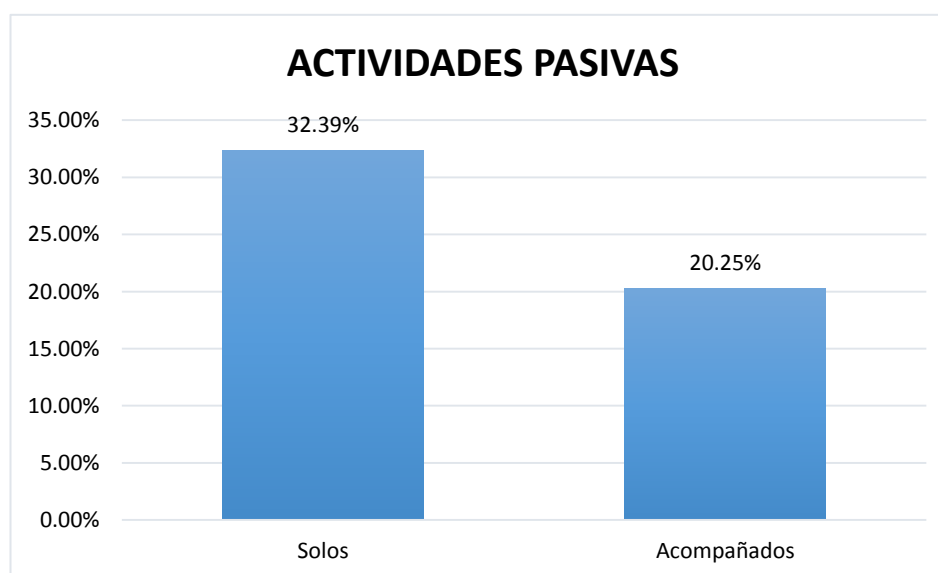
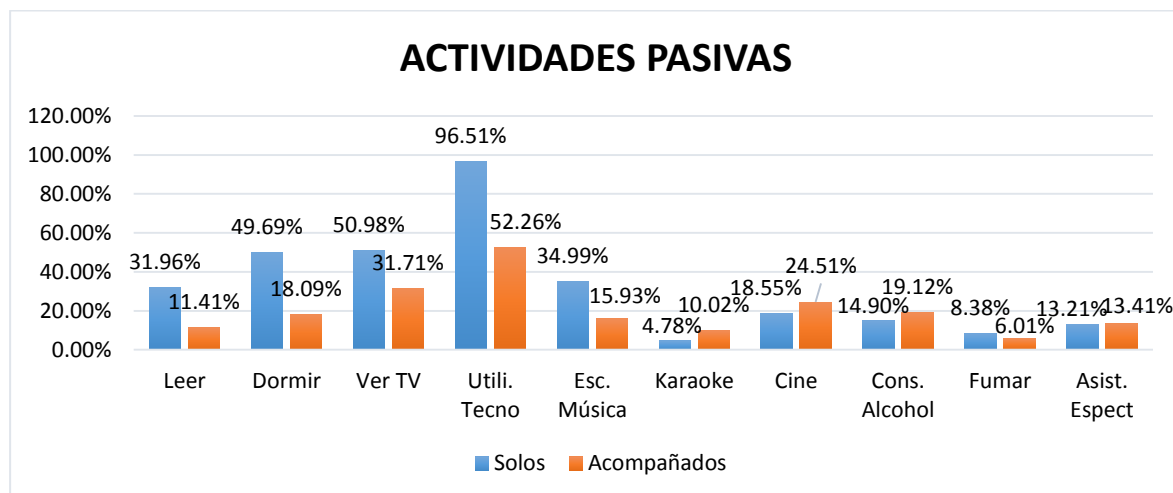


Figura 17*Actividades pasivas (por actividad)***Análisis e interpretación:**

Los estudiantes de nivelación prefieren hacer solos (32,39%) las actividades pasivas. Las actividades que más prefieren realizar los estudiantes de nivelación solos son: utilización de tecnología (96,51%), ver TV (50,98%), dormir (49,69%). Las actividades que más prefieren realizar los estudiantes de nivelación acompañados son: utilización de tecnología (52,26%), ver TV (31,71%), ir al cine (24,51%). Se puede observar una prevalencia de realización tanto solos como acompañados para las actividades de utilización de tecnología y ver TV.

Tabla 21*Actividades activas.*

Actividades activas		
Actividad	Solos	Acompañados
Deportes	42.55%	25.08%
Jugar	5.24%	8.53%
Pasear	25.39%	21.99%
Ir a Discoteca	10.07%	16.55%

Act. Domesticas	14.39%	13.77%
Voluntariado	9.10%	8.84%
Promedio	17.79%	15.79%

Figura 18

Actividades activas (solos/acompañados)

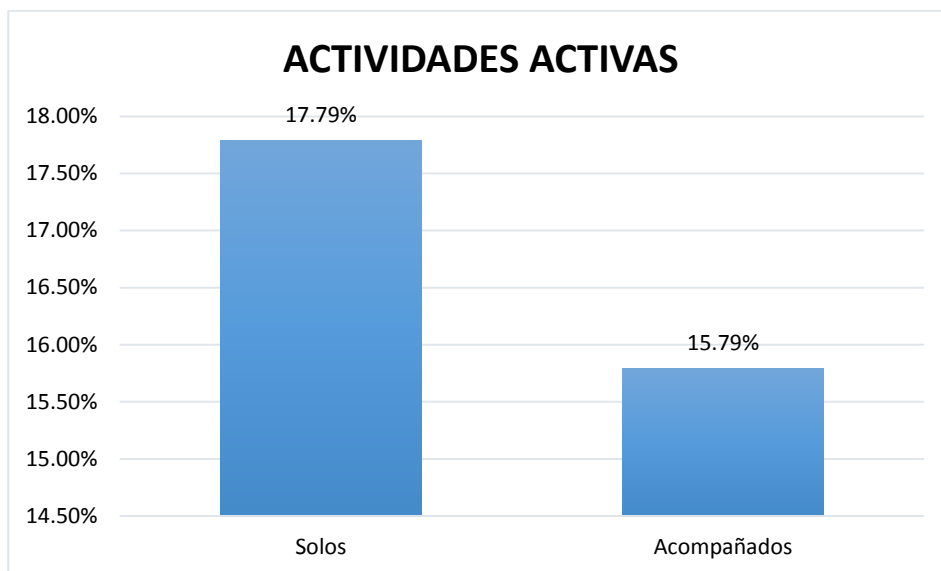
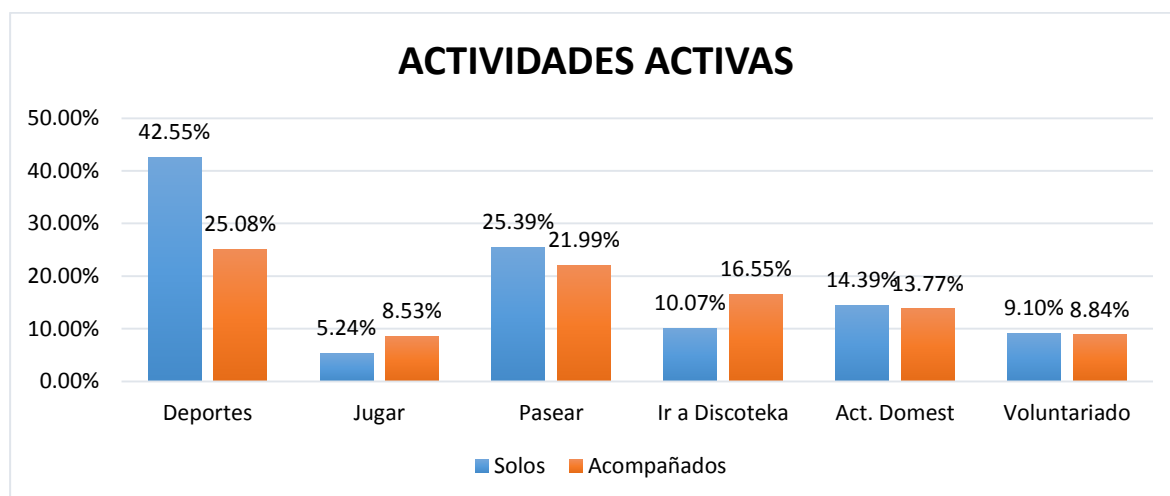


Figura 19

Actividades activas (por actividad)



Análisis e interpretación:

Los estudiantes de nivelación prefieren hacer solos (17,79%) las actividades pasivas. Las actividades que más prefieren realizar los estudiantes de nivelación solos son: actividades deportivas (42,55%), pasear (25,39%), actividades domésticas (14,39%). Las actividades que más prefieren realizar los estudiantes de nivelación acompañados son: actividades deportivas (25,08%), pasear (21,99%), ir a la discoteca (16,55%). Se puede observar una prevalencia de realización tanto solos como acompañados para las actividades de actividades deportivas y pasear.

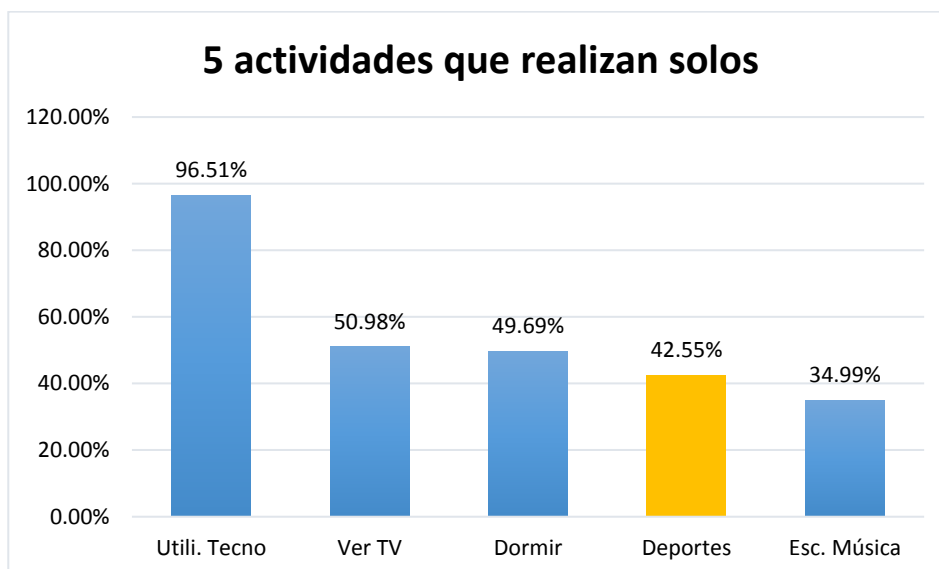
Tabla 22

5 actividades que realizan solos.

5 actividades que realizan solos		
Puesto	Actividades	Porcentaje
1	Utili. Tecnología	96.51%
2	Ver TV	50.98%
3	Dormir	49.69%
4	Deportes	42.55%
5	Esc. Música	34.99%

Figura 20

5 actividades que realizan solos.



Análisis e interpretación:

De las 5 actividades que realizan los estudiantes solos y que tienen más porcentajes se puede observar que cuatro de ellas son pasivas y una sola que se sitúa en el cuarto puesto con 42,55% es una actividad activa. Se puede notar también que utilizar tecnología tiene un alto porcentaje (96,51%) comparado con las otras actividades.

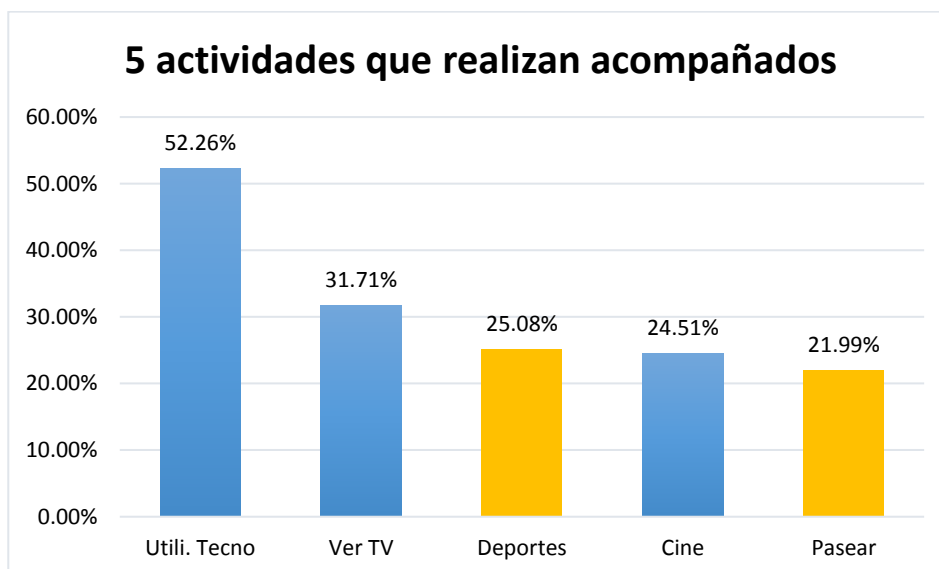
Tabla 23

5 actividades que realizan acompañados.

5 actividades que realizan acompañados		
Puesto	Actividades	Porcentaje
1	Utili. Tecnología	52.26%
2	Ver TV	31.71%
3	Deportes	25.08%
4	Cine	24.51%
5	Pasear	21.99%

Figura 21

5 actividades que realizan acompañados.



Análisis e interpretación:

De las 5 actividades que realizan los estudiantes acompañados y que tienen más porcentajes se puede observar que tres de ellas son pasivas y dos son activas y se sitúan en el puesto tercero (deportivas 25,08%) y quinto (pasear 21,99%) puesto. Se puede notar también que utilizar tecnología tiene un alto porcentaje (52,26%) comparado con las otras actividades.

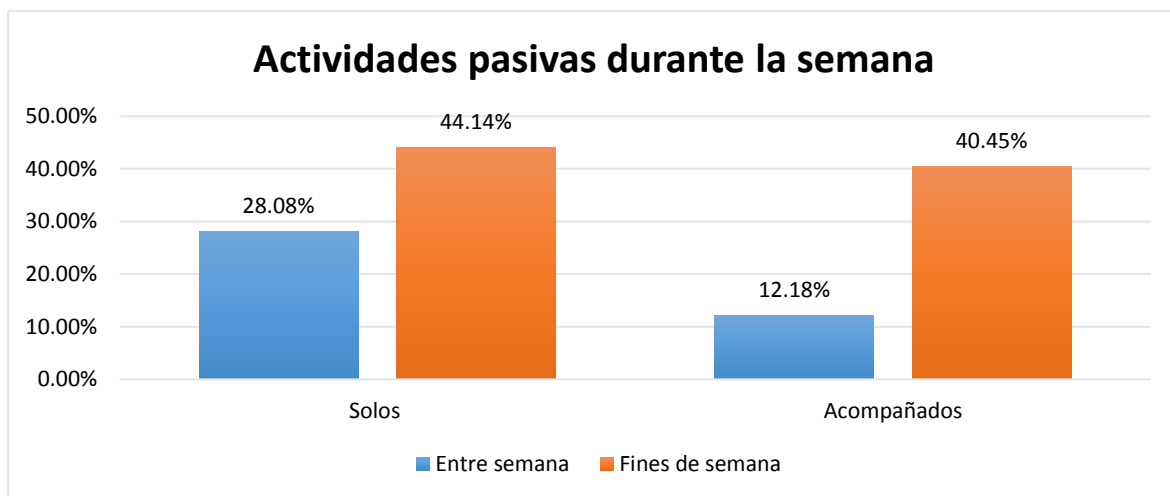
Tabla 24

Actividades pasivas durante la semana.

Actividades pasivas durante la semana		
	Solos	Acompañados
Entre semana	28.08%	12.18%
Fines de semana	44.14%	40.45%
PROMEDIO	36.11%	26.32%

Figura 22

Actividades pasivas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Los estudiantes de nivelación prefieren hacer las actividades pasivas solos y acompañados los fines de semana ya que tienen más del 40% de aceptación durante

estos días, mientras que entre semana se puede ver que prefieren realizar estas actividades solos antes que hacerlas acompañados.

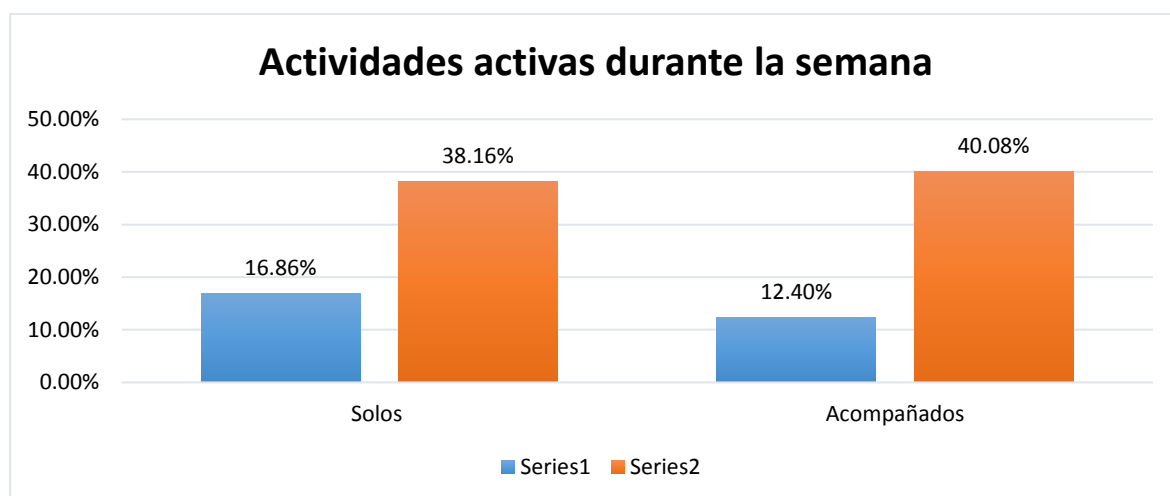
Tabla 25

Actividades activas durante la semana.

Actividades activas durante la semana		
	Solos	Acompañados
Entre semana	16.86%	12.40%
Fines de semana	38.16%	40.08%
PROMEDIO	27.51%	26.24%

Figura 23

Actividades activas durante la semana.



Análisis e interpretación:

Los estudiantes de nivelación prefieren hacer las actividades activas solos y acompañados los fines de semana ya que tienen más del 35% de aceptación durante estos días, mientras que entre semana se puede ver que no hay mucha diferencia en los porcentajes de preferencia al momento de realizarlos solos o acompañados.

**ANÁLISIS DEL TEST DE 1000 METROS APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE
NIVELACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE**

Tabla 26

Resultados del test de 1000 metros en hombres.

Resultados del test de 1000 metros en hombres			
Estado físico	Estudiantes	Consideración	Estudiantes
Muy Bueno	11	Bueno	43
Bueno	32		
Promedio	36	Regular	54
Justo	18		
Pobre	28	Malo	49
Muy pobre	21		
TOTAL	146		146

Figura 24

Estado físico de hombres.

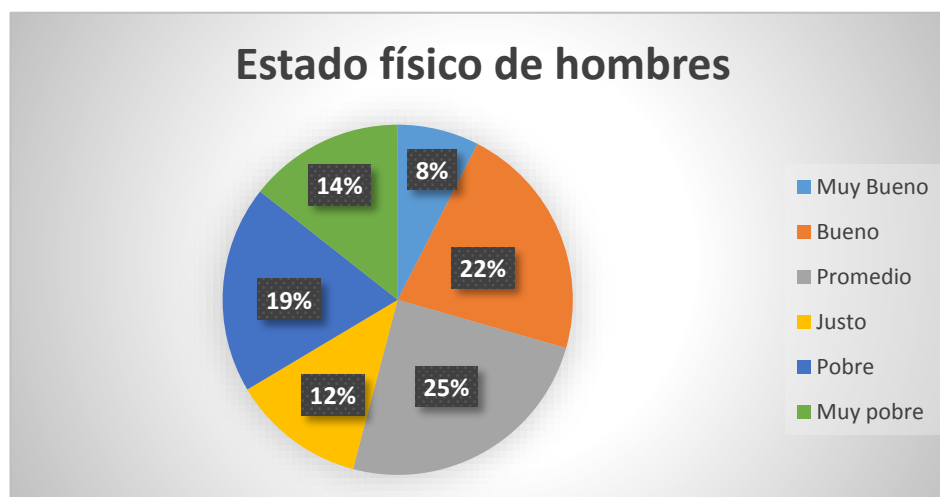


Figura 25

Consideración del estado físico de hombres.



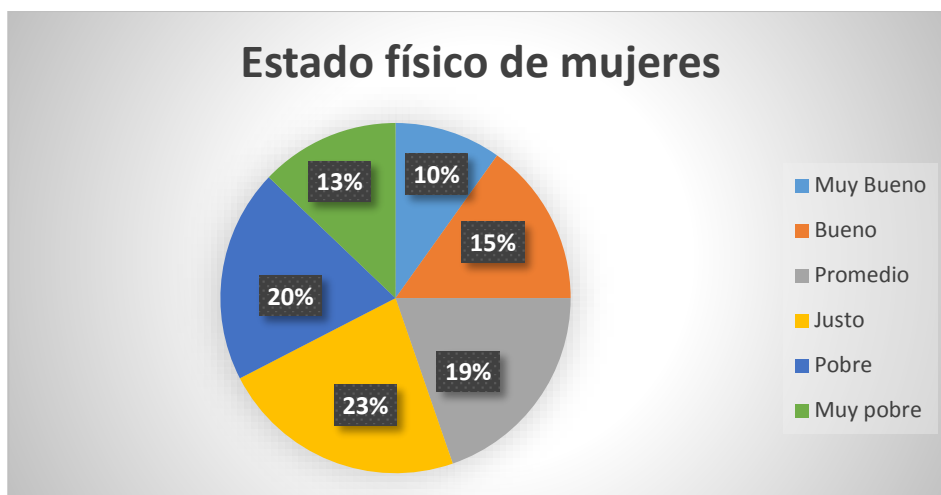
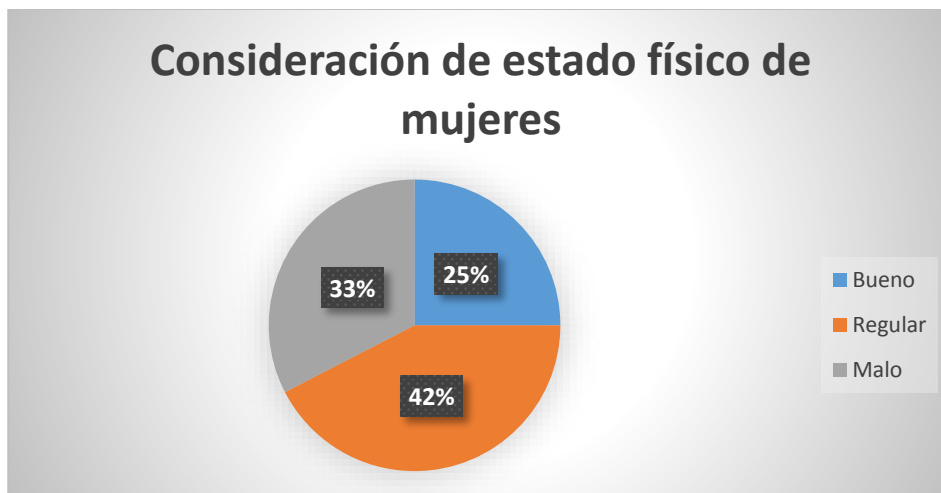
Análisis e interpretación:

La mayoría de estudiantes hombres de nivelación tiene un estado físico regular con el 37%, después se observa que el 34% de los estudiantes tienen un estado físico malo y el 29% de los estudiantes tiene el estado físico bueno, lo que se puede interpretar como que los estudiantes hombres de nivelación tienen el estado físico regular pero con aproximaciones a malo.

Tabla 27

Resultados del test de 1000 metros en mujeres.

Resultados del test de 1000 metros en mujeres.			
Estado físico	Estudiantes	Consideración	Estudiantes
Muy Bueno	13	Bueno	33
Bueno	20		
Promedio	26	Regular	56
Justo	30		
Pobre	26		
Muy pobre	17	Malo	43
TOTAL	132		

Figura 26*Estado físico de mujeres.***Figura 27***Consideración del estado físico de mujeres.***Análisis e interpretación:**

La mayoría de estudiantes mujeres de nivelación tiene un estado físico regular con el 42%, después se observa que el 33% de las estudiantes tienen un estado físico malo y el 25% de las estudiantes tiene el estado físico bueno, lo que se puede interpretar como que las estudiantes mujeres de nivelación tienen el estado físico regular pero con aproximaciones a malo.

Tabla 28

Resultados del test de 1000 metros de los estudiantes de nivelación.

Resultados del test de 1000 metros de los estudiantes de nivelación			
Estado físico	Estudiantes	Consideración	Estudiantes
Muy Bueno	24	Bueno	76
Bueno	52		
Promedio	62	Regular	110
Justo	48		
Pobre	54	Malo	92
Muy pobre	38		
TOTAL	278		278

Figura 28

Estado físico de los estudiantes de nivelación.



Figura 29

Consideración del estado físico de los estudiantes de nivelación.



Análisis e interpretación:

La mayoría de estudiantes de nivelación tiene un estado físico regular con el 40%, después se observa que el 33% de los estudiantes tienen un estado físico malo y el 27% de los estudiantes tiene el estado físico bueno, lo que se puede interpretar como que los estudiantes de nivelación tienen el estado físico regular pero con aproximaciones a malo.

ANÁLISIS DE LA CORRELACIÓN DE VARIABLES

Tabla 29

5 actividades que realizan los estudiantes de nivelación.

Actividades que realizan solos			Actividades que realizan acompañados	
Puesto	Actividades	Porcentaje	Actividades	Porcentaje
1	Utili. Tecno	96.51%	Utili. Tecno	52.26%
2	Ver TV	50.98%	Ver TV	31.71%
3	Dormir	49.69%	Deportes	25.08%
4	Deportes	42.55%	Cine	24.51%
5	Esc. Música	34.99%	Pasear	21.99%

Tabla 30

Consideración del estado físico de los estudiantes de nivelación con porcentajes.

Consideración del estado físico de los estudiantes de nivelación con porcentajes.

Consideración	Estudiantes	Porcentaje
Bueno	76	27%
Regular	110	40%
Malo	92	33%
Promedio	278	100%

Análisis e interpretación:

Los resultados de las encuestas dan a conocer que tanto solos como acompañados, los estudiantes de nivelación prefieren realizar actividades pasivas durante la semana en su tiempo libre en especial se observa el predominio de: la utilización de tecnología (jugar en línea, utilizar tablets y celulares, revisar redes

sociales) con el 96,51% solos y el 52,26% acompañados; y ver TV con el 50,98% solos y el 31,71% acompañados, estas son las dos actividades que tienen la mayor demanda por parte de los estudiantes de nivelación y la consecuencia de esto se puede ver al momento de analizar los resultados del test de 1000 metros aplicado ya que se observa que el 73% de los estudiantes tiene un estado físico regular y malo y solo el 27% de los estudiantes que entraron en el estudio tienen un estado físico bueno, por lo tanto, se puede interpretar que si se tiene relación entre las actividades de tiempo libre y el estado físico de los estudiantes de nivelación y con esto se demuestra que actividades de tiempo libre es la variable independiente y el estado físico es la variable dependiente.

CONCLUSIONES

- Se ha evidenciado que el estado físico de los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE es en su mayoría, es decir, el 73% de ellos posee un estado físico regular y malo, mientras que tan solo el 27% de los evaluados poseen un buen estado físico. Se observa también que los hombres tienen mejor estado físico con el 29% ante el 25% de mujeres con buen estado físico.
- Los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE tienen más relación y prefieren realizar en su tiempo libre las actividades donde se use la tecnología ya que el 96,51% solos y el 52,26% acompañados prefieren realizar actividades como: utilizar la computadora, usar aplicaciones en internet, juegos en línea, ver series y películas en internet, utilizar teléfonos y tablets; también se decantan por ver la TV con el 50,98% solos y el 31,71% acompañados. Las actividades activas que prefieren realizar los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE son: los deportes ya que el 42,55% prefiere realizarlos solos y el 25,08% acompañados, pasear por el parque, centro comercial o por su barrio tiene el 25,39% de aceptación al realizarlo solos y el 21,99% de preferencia al realizarlo acompañados. Los deportes son la cuarta actividad que prefieren realizar solos los estudiantes de nivelación en su tiempo libre y es la tercera actividad cuando se realiza acompañados, en cuanto a pasear, solo aparece en quinto lugar cuando se realiza acompañados.
- Se afirma la correlación entre el estado físico y el tiempo libre de los estudiantes que se tenía en las hipótesis, ya que los estudiantes prefieren hacer actividades pasivas en su tiempo libre y esto ocasiona que tenga un mal estado físico.

RECOMENDACIONES

- Proponer a la universidad para que brinde opciones de actividades físico-recreativas a sus estudiantes de nivelación para que las realicen en el tiempo libre que tienen dentro de la universidad, brindando una buena infraestructura y variedad de actividades.
- Motivar a los estudiantes para que realicen actividades activas dentro de su tiempo libre y mediante charlas con expertos, y de este modo crear conciencia en ellos para que conozcan los beneficios que trae consigo el realizar actividad física en su estado físico y por ende en su salud.
- Socializar esta investigación y la propuesta final para que en lo posterior se puedan realizar más estudios con la misma temática, teniendo una muestra mayor y si es posible abarcar a toda la universidad y sus carreras.

PROPUESTA ALTERNATIVA

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS
RECREATIVAS DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE
NIVELACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE LAS
FUERZAS ARMADAS – ESPE.**

AUTOR: MANUEL ALEJANDRO BASANTES

Propuesta alternativa

2021

- **DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

Plan de actividades físicas recreativas dirigido a estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE.

- **UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

UBICACIÓN

La universidad se encuentra ubicada en el cantón Rumiñahui de la provincia de Pichincha, en la ciudad de Sangolquí, en la Av. General Rumiñahui S/N y Ambato.

POBLACIÓN

La universidad posee alrededor de 1000 estudiantes que ingresan cada semestre al curso de nivelación, de los cuales se obtiene una muestra de 278 estudiantes.

- **NATURALEZA DEL PROYECTO**

DESCRIPCIÓN

El presente proyecto tiene como objetivo brindar actividades y herramientas adecuadas para que los estudiantes mejoren el manejo de su tiempo libre y de este modo también se mejore su condición física y su salud.

FUNDAMENTACIÓN

La falta de actividad física que tienen las personas durante el día es uno de los precursores para que las personas sufran enfermedades no transmisibles como son: la diabetes, enfermedades cardíacas y crónicas respiratorias, la obesidad, etc. Además es la causante de que las personas tengan un mal estado físico, lo cual es indispensable para poder realizar los trabajos del día a día sin sentir fatiga o cansancio extremo. Los estudiantes al igual que las personas que trabajan 8 horas al día, tienen la mayor parte del día sin realizar actividades que impliquen movimientos.

En relación a la fundamentación práctica, se determinará como es que los estudiantes pueden administrar de mejor manera su tiempo libre con actividades que contribuyan para que tengan un buen y mejor estado físico y con esto poder evitar las enfermedades antes descritas que son un problema para la sociedad actual.

Con respecto a la fundamentación teórica, se aportará con las indagaciones realizadas con anterioridad sobre el tema del estado físico de estudiantes y cuál es su efecto sobre la salud de los mismos, y como el tiempo libre afecta al estado físico de los

estudiantes universitarios. A demás se espera determinar una serie de actividades que los estudiantes podrían realizar en su tiempo libre y de este modo hacerla llegar a ellos para que lo pongan en práctica y puedan gozar de los beneficios que traen la realización de actividades físicas.

En cuanto a la fundamentación metodológica, para recolectar información se aplicará un test físico para poder determinar el verdadero estado físico que tiene los estudiantes y también se va a crear una encuesta con siete preguntas para conocer de manera general sobre las actividades de tiempo libre que a menudo realizan los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas - ESPE.

- **OBJETIVOS**

- **GENERAL**

- Reducir el sedentarismo en el tiempo libre de los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE.

- **ESPECÍFICOS**

- Aplicar las actividades físico-recreativas que se proponen al menos tres veces por semana.
- Proponer actividades físico-recreativas que sean del agrado de los estudiantes y con esto que sean realizados por la mayoría de ellos.
- Involucrar a las autoridades y docentes de la universidad para que se unan a la iniciativa y motiven a sus estudiantes a realizar las actividades.
- Contribuir con el desarrollo de la imagen y el prestigio de la universidad implementando una forma más de cuidar y precautelar la salud de sus estudiantes desde los primeros niveles.

- Promocionar las actividades propuestas con el fin de que los estudiantes se interesen en la realización de estas y conozcan los beneficios que traen para su salud y desarrollo integral.

METAS

- Aplicar las actividades físico-recreativas propuestas a la totalidad de los estudiantes de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE.
- Concienciar a los estudiantes de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE sobre los beneficios que trae el realizar actividad física y aprovechar de una mejor manera su tiempo libre.
- Obtener mejores resultados después de la aplicación de los ejercicios de esta propuesta.
- Motivar a estudiantes de otras universidades y otros niveles de educación a que realicen actividad física en su tiempo libre.

- **BENEFICIARIOS**

DIRECTOS

Los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE ya que son los que deberán poner en práctica las actividades de esta propuesta alternativa.

INDIRECTOS

La familia de los estudiantes y la sociedad, ya que con esta propuesta se podrá concientizar a las personas sobre el buen uso de su tiempo libre y con esto poder disminuir el índice de sedentarismo en la sociedad.

- **LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL**

La presente propuesta está diseñada para los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE, que comprenden entre las edades de 18 a 22 años. La universidad está ubicada en el cantón Rumiñahui de la provincia de Pichincha, en la ciudad de Sangolquí, en la Av. General Rumiñahui S/N y Ambato y es una de las universidades más prestigiosas del Ecuador. Con sus investigaciones ha podido ser reconocida a nivel nacional e internacional, por este motivo ha sido adecuado presentar el presente estudio, el cual abarca a 278 estudiantes de nivelación. Esta propuesta podrá beneficiar no solo a los estudiantes sino a la sociedad en general.

- **PLAN DE TRABAJO**

Las actividades deberán desarrollarse durante todo el semestre de nivelación que corresponde a alrededor de 6 meses.

- **MARCO TEÓRICO**

La actividad física debería ser algo que vaya de la mano durante todas las etapas de la vida, es por eso que (Ostos, 2008) realiza un estudio para conocer la condición física y el nivel de actividad física que tienen los estudiantes de universidad, los resultados arrojaron que el 33,6% de los estudiantes analizados, registran una mala calificación de resistencia cardiovascular y el resto tiene entre regular y buena, además el nivel de actividad física que presentan los estudiantes dependen de las carreras que vayan cursando. En cuanto a la flexibilidad se tienen que menos del 20% no tiene una buena flexibilidad en esta edad y es un punto en que se debería tener muy en cuenta ya

que a medida que pasa el tiempo esta capacidad se va disminuyendo, por lo que en esta etapa se debería tener programas para mantener y mejorar la flexibilidad.

El sedentarismo en los universitarios es un dato que (Ostos, 2008) no deja de lado y afirma que a nivel mundial cerca del 85% de estudiantes universitarios son sedentarios, además resalta las complicaciones en la salud que trae el sedentarismo como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles, también señala la importancia que tiene la universidad en el desarrollo de las personas y por este motivo se debe tener gran atención con el estado físico de los estudiantes universitarios y recomienda que se realicen más estudios sobre el tema.

La vida universitaria al ser una etapa en la que se tienen varios cambios en las personas, también es propensa para que se adquieran costumbres y actividades que no favorecen a la salud e integridad de los estudiantes por esta razón es importante no perder de vista el nivel de actividad física que se tiene en esta etapa ya que esto puede ser un factor determinante para prevenir problemas de salud y evitar vicios que se pueden adquirir.

Como lo afirma (García-Soidán & Alonso Fernández, 2011) la realización periódica de actividades físico-deportivas moderadas es un factor fundamental para poder mejorar la salud de las personas, esto ha sido evidenciado en numerosos estudios. Los autores también dejan claro que en la etapa universitaria se debería valorar la condición física ya que es una buena edad para poder tomar correcciones en sus hábitos para que no existan complicaciones en la salud cuando estos estudiantes sean adultos y adultos mayores. El estudio de (García-Soidán & Alonso Fernández, 2011) tiene como resultado que la mayoría de los estudiantes universitarios poseen un peso normal, los demás tienen sobrepeso y un pequeño número de ellos tienen obesidad, en cuanto al índice de cintura cadera, casi todos poseen cifras normales lo que supone que en la mayoría de estudiantes no son propensos a sufrir enfermedades

metabólicas y vasculares; el equilibrio, la fuerza resistencia abdominal y el nivel de consumo de oxígeno fueron pruebas en las que se tuvieron niveles normales o superiores a lo normal, lo contrario pasó con la fuerza máxima, fuerza explosiva, flexibilidad anterior del tronco en las que los estudiantes obtuvieron niveles inferiores o muy inferiores a lo normal.

Las universidades deberían realizar periódicamente estas valoraciones en sus estudiantes y sobre todo tomar correcciones con las características y pruebas en las que se tengan porcentajes inferiores o muy inferiores a lo normal. No se puede dejar de lado la realización de actividad física en estas edades y por eso las universidades deberían motivar a sus estudiantes y hacerles ver la importancia de realizar estas actividades y los beneficios que tienen en su salud ahora y en edades posteriores, pero esto debe empezar por las autoridades y que ellos sepan y tomen conciencia de lo antes mencionado para que de esta manera se puedan tomar decisiones y crear políticas dentro de la universidad que favorezcan a la actividad física entre los estudiantes.

El estudio realizado por (Rivera, Cedillo, Pérez, Flores, & Aguilar, 2018) demuestra que los estudiantes universitarios en su mayoría mujeres tienen más contacto con herramientas tecnológicas, debido a la importancia que estas han tomado en los últimos tiempos sobre la sociedad, ya sea para realizar deberes, consultas o divertirse viendo serie o jugando video juegos sin embargo también destacan que la falta de actividad física y de movimiento que esto produce es peligroso para definir problemas de salud que pueden padecer en edades adultas. El estudio además revela que la falta de actividad física y el sedentarismo también dependen del tipo de carrera que los estudiantes están cursando en la universidad, ya que no es lo mismo los intereses que tenga un estudiante de ingeniería a los que tenga un estudiante de actividad física.

Sobre el sedentarismo y el uso de tecnología, (Rivera, Cedillo, Pérez, Flores, & Aguilar, 2018) introducen el término “sedentarismo tecnológico” para referirse a la sustitución de la realización de actividad física por la utilización de la tecnología visto en actividades como ver TV, utilizar la computadora, jugar en línea, revisar contenido en redes sociales, además señala la gran acogida de este “nuevo” sedentarismo no solo entre estudiantes universitarios, sino que se ha generalizado, afectando hogares y personas de toda edad.

La preocupación por los efectos del sedentarismo en la sociedad ha sido tema de debate en los últimos años, y los avances tecnológicos han sido un factor determinante para el incremento progresivo del porcentaje de personas sedentarias en el mundo. Si bien es cierto, las nuevas tecnologías han ayudado mucho al progreso de la sociedad también ha hecho que poco a poco las personas pierdan la necesidad de moverse y por ende que no se utilice la energía que se adquiere a lo largo del día.

(Rivera, Cedillo, Pérez, Flores, & Aguilar, 2018) Señalan que la aparición de vicios como el consumo de alcohol, el tabaquismo y otras sustancias psicotrópicas es algo que se da en incremento en la etapa universitaria por los cambios que producen el conocer personas de diferentes lugares y costumbres. Esto también es algo a tener en cuenta al momento de evaluar las actividades que realizan los estudiantes universitarios y la repercusión que tienen en su estado de salud y su condición física.

Las directrices sobre la actividad física y los hábitos sedentarios de la (Organización Mundial de la Salud, 2020) señalan algunas recomendaciones para adultos y adultos jóvenes a partir de los 18 a 64 años, donde se resalta la importancia de la actividad física en la salud de estas personas ya sea para prevenir enfermedades no transmisibles o mejorar su estilo de vida, por lo que se recomienda acumular un mínimo de 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa para gozar de los beneficios que estas prácticas

brindan, además se requiere que al menos dos días a la semana se realicen actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada y ejercicios con los que se pueda trabajar varias partes del cuerpo a la vez.

El sedentarismo se ha tocado con mucha seriedad por parte de la OMS, ya que es preocupante tener los niveles elevados de sedentarismo como se ha ido evidenciando en los últimos años. Muchos son los factores para tener el incremento del sedentarismo por este motivo la preocupación de la OMS en publicar las directrices sobre la actividad física, las cuales deberían ser bien llevadas por todas las personas en especial por niños, adolescentes y adultos jóvenes para evitar problemas en posteriores edades, además la OMS pide que se reduzca el tiempo que las personas pasan sentadas y también que se limite el uso de la tecnología.

El comportamiento de los estudiantes universitarios es muy diferente al comportamiento que han tenido durante otras etapas de su vida, tal y como afirman (Lema Soto, y otros, 2009) en esta etapa se tiene por encontrar nuevas preferencias ya sea de actividades como de gustos y se adoptan nuevas costumbres, también señalan que es una etapa donde las personas corren riesgos debido a las decisiones que van tomando como tener accidentes de tránsito debido al consumo de alcohol y drogas, o tener embarazos prematuros no deseados. En cuanto a la salud de los estudiantes, se tiene un aumento de peso debido a los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física que tienen en esta etapa de su vida.

El estudio realizado por (Lema Soto, y otros, 2009) demuestra que los estudiantes universitarios presentan varios hábitos cotidianos, si bien es cierto, la mayor parte de su tiempo lo ocupan en la universidad o con trabajos de la misma que son enviados a la casa, prefieren tener días en los que su tiempo libre sea salir con sus amigos, disfrutar con su familia y actividades en las que puedan socializar, esto conlleva a mejoras en su salud psicológica y en su comportamiento social, sin embargo no ayuda

mucho en su salud física. En cuanto a la realización de actividad física, señalan que los estudiantes universitarios hombres realizan más actividades atléticas y deportivas, por lo que se supone que son más saludables que las mujeres, sin embargo, tanto hombres como mujeres son conscientes que realizar actividad física y deporte es una práctica buena para poder estar libre de enfermedades y para tener una buena salud. Los autores señalan también que no los encuestados están conscientes de que algunas prácticas que ellos realizan no están correctas y perjudican a su salud, pero no todos quieren cambiarlas, en cambio hay otro porcentaje de estudiantes universitarios que no son conscientes que con sus actividades perjudican a su salud y por ende no piensan en cambiarlas.

La edad y el entorno cultural también son puntos que hay que tener en cuenta para analizar las actividades que realizan las personas en su tiempo libre, como afirman (Rodríguez Suárez & Argulló Tomás, 1999) los adolescentes que se encuentran en los primeros años de universidad, son todavía dependientes de sus padres, por lo que, no les surge la necesidad de trabajar o buscar una fuente de ingreso, y al estar en edades de 18 a 29 años, prefieren en su tiempo libre realizar actividades de diversión y socialización como lo son salir con amigos, a bares, discotecas, reuniones sociales, también prefieren ver la televisión y tienen como preferencia ver noticieros, películas y series de moda, también la mayoría de los encuestados escucha radio ya sea para informarse como para escuchar música o cualquier programa preferido, también prefieren revisar lo que pasa con su entorno en periódicos y se ha visto que los estudiantes universitarios disfrutan de la lectura, más cuando se trata de novelas y en menor proporción los ensayos técnicos o científicos y poemas . Con respecto a actividades culturales, el estudio demuestra que uno de cada tres estudiantes universitarios realiza actividades de esta índole (visitar museos, exposiciones de arte, monumentos, etc.), en este ámbito se nota que un 28% de estudiantes universitarios

afirman que tocan algún instrumento musical en especial la guitarra y el piano. En cuanto a los deportes o actividad física, evidencian que ocho de cada diez estudiantes practican algún deporte en su tiempo libre, como preferencia tienen la natación y el fútbol, el tenis, el ciclismo y el baloncesto.

Las actividades que realizan los estudiantes universitarios dependen del nivel social, económico y cultural que poseen y que poseen sus compañeros, ya que no se pueden tener los mismos gustos o tener atracción por ciertas actividades si en su círculo no se han destacado ni se ha puesto interés en realizarlas.

En base a los resultados de su estudio, (Gómez, Ruiz, & García, 2010) afirman que los estudiantes universitarios prefieren realizar actividades físico-deportivas individuales que sean para mejorar o mantener su condición física y salud durante los días que son entre semana sin embargo se observa que los fines de semana los estudiantes prefieren realizar actividades físico-deportivas acompañados o en conjunto y esto se realiza más como actividades de disfrute y de esta manera poder salir de la rutina en la que están inmersos durante la semana laboral. También se destaca la utilización de lugares naturales (parques, bosques, cascadas, etc.) para realizar actividades relacionadas con dichos lugares y esto se prefiere hacer más los fines de semana, vacaciones o durante los feriados. Al igual que en otros estudios ya mencionados, se tienen como deportes preferidos por estudiantes universitarios a la natación, el fútbol y el tenis, sin embargo los autores no dejan de lado la realización y preferencia de aeróbicos y actividades de musculación en gimnasios ya que son actividades asociadas al mejoramiento o mantenimiento de su salud y para mejorar su apariencia física ya que a estas edades se incrementa la preocupación por su estética y la imagen que dan de ellos mismos a las demás personas. En la investigación se observa también la presencia de las actividades recreativas individuales y grupales o colectivas.

Las posibilidades que ofrecen las universidades para que los estudiantes realizan las actividades físico-deportivas es muy importante, de acuerdo con (Gómez, Ruiz, & García, 2010) la mayoría de estudiantes estudiados en su investigación no son atraídos por las actividades que ofertan las universidades debido a las condiciones en las que se encuentran las cachas y los instrumentos, además de la mala organización que tienen los clubes o selecciones de las universidades y por este motivo prefieren realizar las actividades físico-deportivas en instalaciones que no sean asociadas a la universidad.

Se vuelve a resaltar la importancia que tiene la motivación y las facilidades que tienen las universidades para que los estudiantes realicen actividades físicas y deportivas, además es muy importante que se realicen estudios frecuentes que demuestren las preferencias que tienen los estudiantes en cuanto a actividades físico-deportivas se refiere para que las autoridades sepan cómo motivar y que hacer dentro de las universidades.

En el estudio de (García de la Torre & Idróquilis, 1990) se evidencia que los estudiantes universitarios necesitan tener motivaciones y variedad de actividades físico-deportivas dentro de la universidad para que ellos las realicen. Se ha visto que los estudiantes universitarios tienen interés en presenciar algunas actividades pero no tienen interés en practicarlas ya que no hay información dentro de las universidades y tampoco existen planificaciones para poder implementar clubes y los que hay no son dirigidos por personas que motiven a los estudiantes a ingresar ni a practicar el deporte que dirigen.

Los estudiantes también exigen que se den charlas con profesionales que les motiven para realizar las actividades que ellos manejan, además que se tengan programas deportivos institucionales e interinstitucionales donde se dé la oportunidad de que

participen todos, dando incentivos a las personas que se destaquen dentro de las actividades que se propongan.

- **ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS**

Para poder realizar la creación de un programa de actividades, se tiene que saber el estado en el que se encuentran las personas a la que va dirigido dicho programa. Los estudiantes de nivelación de la Universidad de Las Fuerzas Armadas – ESPE se encuentran entre 18 y 22 años de edad, la gran mayoría de ellos recién terminan el colegio, una etapa donde aún sus padres podían estar pendientes de su rendimiento y comportamiento dentro del colegio. Estas edades se consideran en la etapa de adulto joven, donde se tienen varios cambios que provoca la misma universidad, ya que al verse rodeado de personas que no conoce, que son de otras partes del Ecuador y que tienen realidades distintas, el estudiante debe acoplarse y en ese intento pueda que realice prácticas que antes no las hacía como por ejemplo salir a fiestas, consumir alcohol y/o drogas, practicar algún tipo de deporte o interesarse por actividades artísticas, etc.

Según los resultados arrojados por la investigación, se tiene que los estudiantes de nivelación se notan indiferentes al momento de preferir realizar las actividades solos o acompañados, las mismas que deben ser realizadas bajo las siguientes recomendaciones:

1. Las actividades deberán ser realizadas tres veces a la semana y es un deber de la universidad planificar un cronograma y lugares aptos donde se puedan desenvolver de mejor manera las actividades propuestas.

2. Durante la semana se deberá acumular de 150 a 300 minutos de actividad física moderada y de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa, de acuerdo a lo establecido por la OMS.
3. Las actividades pueden ser divididas en clubes semanales que a su vez deben ser abaladas por la universidad de la siguiente manera:

3.1. Actividades deportivas

- Club de futbol
- Club de básquet
- Club de voleibol

3.2. Actividades físico-recreativas

- Club de danza y baile
- Club de defensa personal
- Club de tenis de mesa
- Club de orientación y senderismo
- Club de musculación y pesas
- Club de mountain bike
- Club de escalada, campismo y montañismo
- Club de teatro y cine

3.3. Actividades con la sociedad

- Voluntariado
- Organización de juegos deportivos categoría nivelación
- Organización de juegos recreativos y tradicionales
- Conferencias con expertos relacionados con el deporte

4. Debe existir una integración en todas las actividades, es decir, que no exista personas que no se incluyan en las actividades propuestas.
5. Realizar dos actividades masivas al mes, esto puede darse los fines de semana o designar un día en específico donde se integren los estudiantes de todos los cursos de nivelación y se pueda llevar a cabo las actividades masivas propuestas, las cuales son:

5.1. Actividades al aire libre

- Campismo
- Senderismo
- Caminatas
- Excursiones
- Mountain bike
- Escalada
- Montañismo

5.2. Actividades recreativas

- Juegos tradicionales
- Juegos de salón
- Juegos de mesa
- Fiestas conmemorativas
- Concursos de talentos (bailes, cantos, coreografías)
- Circuitos con juegos

6. Durante el periodo de aplicación del programa, se tendrá que llevar un registro de las actividades que los estudiantes hayan realizado, para motivar esto, se pedirá a los profesores que den incentivos en sus clases para que los estudiantes tenga interés en la realización de las actividades.

7. Al terminar el periodo de la aplicación del programa, se encuestará a los estudiantes además que se evaluará su estado físico tal y como se hizo al principio del estudio.
8. Las actividades deberán ser realizadas y encaminadas al disfrute de los estudiantes, de esta manera se podrá contar con el interés máximo de los mismos.
9. Contar con el apoyo de los estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la universidad, para que sean los organizadores, promotores y coordinadores de las actividades propuestas, y de este modo también poder considerar esto como prácticas pre profesionales o vinculación con la sociedad que les servirá para completar los requisitos de su carrera.

- **CRONOGRAMAS Y ACTIVIDADES.**

Tabla 31

Clubes deportivos

CLUBES DEPORTIVOS				
N°	ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORAS
1	CLUB DE FÚTBOL	CANCHAS DE FÚTBOL	LUNES MIERCOLES VIERNES	9AM-10AM Y 3PM-4PM
2	CLUB DE BALONCESTO	CANCHAS DE BALONCESTO	LUNES MIERCOLES VIERNES	9AM-10AM Y 3PM-4PM
3	CLUB DE VOLEIBOL	CANCHAS DE VOLEIBOL	LUNES MIERCOLES VIERNES	9AM-10AM Y 3PM-4PM

Tabla 32*Clubes físico-recreativos*

CLUBES FÍSICO-RECREATIVOS				
N°	ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORAS
1	CLUB DE DANZA Y BAILE	COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	MARTES JUEVES	3PM-4PM
2	CLUB DE DEFENSA PERSONAL	COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	MARTES JUEVES	3PM-4PM
3	CLUB DE TENIS DE MESA	COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	MARTES JUEVES	3PM-4PM
4	CLUB DE ORIENTACIÓN Y SENDERISMO	COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	MARTES JUEVES	3PM-4PM
5	CLUB DE MUSCULACIÓN Y PESAS	GIMNASIO DE LA UNIVERSIDAD	LUNES MIERCOLES VIERNES	11AM-12AM Y 4PM-5PM
6	CLUB DE MOUNTAIN BIKE	EXPLANADA DEL COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	LUNES VIERNES	3PM-4PM
7	CLUB DE ESCALADA, CAMPISMO Y MONTAÑISMO	COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	LUNES MIERCOLES VIERNES	3PM-4PM
8	CLUB DE TEATRO Y CINE	COLISEO DE LA UNIVERSIDAD	LUNES VIERNES	4PM-5PM

Tabla 33*Actividades masivas*

ACTIVIDADES MASIVAS				
N°	TIPO DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	DÍAS
1	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	Actividades físico recreativas que tienen como objetivo el contacto con la naturaleza, el respeto y cuidado por la misma, además se practican valores como el compañerismo, unión y el apoyo entre todos	Campismo Senderismo Caminatas Excursiones Mountain bike Escalada Montañismo	SÁBADO

3	ACTIVIDADES RECREATIVAS	Actividades que generen disfrute y diversión y que además exista un aprendizaje final al momento de terminarlas. Se utilizará para unir a los estudiantes de una manera creativa donde todos puedan participar y disfrutar con las actividades propuestas.	Juegos tradicionales Juegos de salón Juegos de Mesa Fiestas conmemorativas Concursos de talentos (bailes, cantos, coreografías) Circuitos con juegos	SÁBADO
---	-------------------------	--	---	--------

- **DURACIÓN DE LA PROPUESTA**

La propuesta tendrá una duración de un semestre (5 meses aproximadamente).

- **BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA DEL PLAN**

Terminado el diagnóstico realizado con anterioridad se pudo determinar un plan de actividades físico-recreativas que se podrá aplicar a los estudiantes de nivelación por parte de la universidad, al ver que los estudiantes no preferían realizar actividades físicas durante su tiempo libre. Es responsabilidad de la universidad dar facilidades para que sus estudiantes (de todos los niveles) en especial de los que están por entrar a una carrera universitaria.

Las actividades son recreativas, deportivas, de conocimiento y artísticas explotando al máximo todas las habilidades y el entorno que posee la universidad.

- **PRESUPUESTO GENERAL**

La universidad deberá designar un presupuesto para arreglar las canchas y los materiales que se utilizarán para las diferentes actividades propuestas. Las actividades son de realización interna por lo que no se requerirá un presupuesto elevado. No se tendrá que contratar profesionales que estén frente a las actividades ya que se pedirá la colaboración de los estudiantes de Pedagogía de la Actividad

Física y Deporte de la universidad, dándoles oportunidad para que tengan la opción de realizar este proyecto como practicas pre-profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Borjas, M. A., Loaiza, L. E., Vásquez, R. M., Campoverde, P. d., Arias, K. P., & Chávez, E. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-15. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400001
- Calero Morales, S., Garzón Duque, B. A., & Chávez Cevallos, E. (2019). La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(4), 1-14. Recuperado el 19 de Enero de 2021, de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1344/1337>
- Castañeda, K. A., Sevilla, L. E., Morales, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38. Recuperado el 16 de Enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200004
- Cevallos, E. C., Lorenzo, A. F., Torres, Á., Díaz, M. G., & Cordova, B. S. (2017). Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-10. Recuperado el 12 de Enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100011
- Chávez, E., & Sandoval, L. (2012). UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y SU RELACIÓN CON EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES COMPENDIDOS ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS DEL COLEGIO JUAN DE SALINAS DE LA CIUDAD DE SANGOLQUI. PROPUESTA ALTERNATIVA. Sangolquí, Pichincha, Ecuador. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020

- García de la Torre, F., & Idróquilis, P. (1990). MOTIVACIONES PARA LA PRACTICA FISICO-DEPORTIVA ENTRE LOS ALUMNOS DEL CAMPUS UNIVERSITARIO DE ÁLAVA. *Educació Física i Esports*, 4(22), 71-90. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020, de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/381488/474602>
- García-Soidán, J., & Alonso Fernández, D. (Diciembre de 2011). VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS GALLEGOS. (U. A. Madrid, Ed.) *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 11(44), 781-790. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/542/542222204009.pdf>
- Gómez, M., Ruiz, F., & García, E. (2010). ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS QUE DEMANDAN LOS UNIVERSITARIOS. *Revista digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula*, 3(5), 3-10. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020, de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5630/899-3263-1-PB.pdf?sequence=1>
- Lema Soto, L. F., Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tamayo Cardona, J. A., Rubio Sarria, A., & Botero Polaco, A. (04 de Junio de 2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 71-88. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020, de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/106/316>
- Mateo Sánchez, J. L. (Septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes*, 19, 196. Recuperado el 20 de Febrero de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm#:~:text=Palabras%20clave%3A%20Actividades%20recreativas.,Recreaci%C3%B3n>.
- Mencías, J. X., Ortega, D. M., Zuleta, C. W., & Calero, S. (Enero de 2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades

recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(212), 1-13. Recuperado el 17 de Enero de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd212/estado-de-animo-del-adulto-mayor.htm>

Montero, L. F., & Chávez, E. (Noviembre de 2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(210), 1-13. Recuperado el 15 de Enero de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd210/disminucion-del-sedentarismo-en-adolescentes.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HáBITOS SEDENTARIOS. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020

Ostos, L. (Agosto de 2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. (F. U. Andina, Ed.) *TEORÍA Y PRAXIS INVESTIGATIVA*, III(1), 21-28. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020

Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2021). Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2), 1-23. Recuperado el 16 de Enero de 2021, de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1096>

Rivera, J. A., Cedillo, L., Pérez, J., Flores, B., & Aguilar, R. (Febrero de 2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, V(1), 17-23. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020, de <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Rodríguez Suárez, J., & Argulló Tomás, E. (2 de Noviembre de 1999). ESTILOS DE VIDA, CULTURA, OCIO Y TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Psicothema*, 11(2), 247-259. Recuperado el 7 de Diciembre de 2020, de

<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/27674/Psicothema.1999.11.2.247-59.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salazar, M. M., & Morales, S. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-14. Recuperado el 16 de Enero de 2021, de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/127/html>

ANEXOS