

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en  
Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

#### **TRABAJO DE TITULACIÓN**

Desplazamiento activo y trastornos del sueño en estudiantes universitarios del primer semestre  
de la facultad de ciencias políticas

#### **AUTOR**

Darío Javier Yungan Aguirre

#### **TUTOR**

Mg. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba, 2019**

# CERTIFICADO DEL TRIBUNAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título: **DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS** presentado por el señor **Yungan Aguirre Darío Javier**, y dirigida por: Mgs Bertha Susana Paz Viteri, una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs Bertha Susana Paz Viteri  
Tutora

Handwritten signature of Mgs Bertha Susana Paz Viteri in blue ink, positioned above a dotted line.

Firma

PhD. Edda Lorenzo Bertheau  
Miembro del Tribunal

Handwritten signature of PhD. Edda Lorenzo Bertheau in blue ink, positioned above a dotted line.

Firma

Mgs. Isaac Pérez Vargas  
Miembro del Tribunal

Handwritten signature of Mgs. Isaac Pérez Vargas in blue ink, positioned above a dotted line.

Firma

# CERTIFICADO DEL TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo: Bertha Susana Paz Viteri docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado: **DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS** elaborado por el señor **Yungan Aguirre Darío Javier** con numero de CI: **0604063032**, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

Atentamente

Mgs. Susana Paz Viteri

# CERTIFICADO URKUND



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 13 de febrero del 2019  
Oficio N° 319-URKUND-FCS-2019

MSc. Vinicio Sandoval Guampe  
**DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

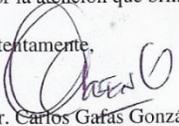
Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D-47391792	Desplazamiento activo y trastornos del sueño en estudiantes universitarios del primer semestre de la Facultad de Ciencias Políticas	Dario Javier Yungan Aguirre	MSc. Bertha Susana Paz Viteri	6	6	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco.

Atentamente,

  
Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## AUTORIA DE INVESTIGACION

### AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

“La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación, nos corresponde exclusivamente a: Darío Javier Yungan Aguirre y de la directora del proyecto Mgs. Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma Universidad Nacional de Chimborazo”

Riobamba, 11 de febrero de 2019



---

**Darío Javier Yungan Aguirre**

**CI: 0604063032**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios y a mi familia por darme la oportunidad de cumplir una meta propuesta en mi vida guiándome por el camino del bien y más aún del éxito, a mi madre en especial que fue el motor de mi esfuerzo, dedicación y perseverancia quien fue la que creyó en mi desde el primer día, motivándome, guiándome y más que todo nunca dejándome caer ante las adversidades y problemas ayudándome con sus sabias palabras de aliento mostrándome el camino de la superación.

## **DEDICATORIA**

A mis compañeros y amigos con quienes pase muchos momentos buenos, quienes sin esperar nada a cambio me ayudaron a crecer como persona y compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas.

Agradezco a mis profesores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado y me han guiado hasta el punto que me encuentro.

## INDICE

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> .....	I
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL.....	II
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	III
CERTIFICADO URKUND.....	IV
AUTORIA DE INVESTIGACION.....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
DEDICATORIA.....	VII
INDICE.....	VIII
RESUMEN.....	X
ABSTRACT .....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
OBJETIVOS.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos .....	4
ESTADO DEL ARTE .....	5
La Actividad Física en los Jóvenes .....	5
Indicios de actividad física .....	5
Definición de Actividad Física.....	5
Desplazamiento Activo.....	6
Indicios de Desplazamiento Activo.....	6
Definición de Desplazamiento Activo.....	6
Tipos de Desplazamientos .....	6

El Trastorno Del Sueño .....	7
Definición De Trastorno Del Sueño .....	7
Importancia.....	7
Tipos de Trastornos del Sueño .....	8
Disomnias: .....	8
<b>METODOLOGÍA</b> .....	9
Diseño de la Investigación.....	9
Determinación de Población y Muestra .....	9
Muestra .....	9
Técnica.....	9
Instrumento.....	10
Diseño de la Investigación.....	10
Análisis de datos .....	11
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	12
Género .....	12
Modo de desplazamiento y barreras .....	13
Condición física y calidad de vida.....	14
Calidad de sueño.....	15
Horas de sueño promedio .....	16
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	17
Conclusiones.....	17
Recomendaciones .....	17
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	18
<b>ANEXOS</b> .....	20

## RESUMEN

El proyecto de investigación relacionado en el desarrollo del desplazamiento activo y el trastorno del sueño en estudiantes del primer semestre de la facultad de Ciencias Políticas, tuvo como objetivo específico el desplazamiento activo y el trastorno del sueño en estudiantes universitarios.

La población estuvo compuesta por estudiantes de los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo, con una muestra intencional de 172 jóvenes conformada por 103 mujeres y 69 hombres entre las edades de 18 a 25 años de edad, la presente investigación posee una muestra no probabilística, con un modelo cuasi experimental, de diseño transversal y de tipo cuanti cualitativa.

Se utilizó como técnica de investigación la encuesta con el instrumento denominado Cuestionario sobre Desplazamiento Activo y el Cuestionario de Trastornos del Sueño. Se obtuvo como resultado que las maneras de desplazarse de la mayoría de los estudiantes encuestados de la Universidad Nacional de Chimborazo son de manera pasiva, el 60% de estudiantes se trasladan en auto, autobús o motocicleta y en bajos porcentajes de forma activa ya sea caminando o en bicicleta completando así el 100% del porcentaje estudiado. En cuanto al sueño, las horas de sueño promedio y los diferentes trastornos de sueño mostraron resultados regulares con un tiempo en horas promedio de sueño de 6 a 7 horas de lunes a viernes y de 8 horas de sueño los fines de semana, además la mayoría de estudiantes tenían problemas de conciliar el sueño, llegando a la conclusión de que los estudiantes no realizan alguna actividad física que promueva una buena calidad de vida y que la mayor parte de la población son pasivos al momento de trasladarse a la universidad, arrojando resultados que demuestran problemas de trastornos de sueño.

Palabras Clave: Desplazamiento, trastorno, Calidad, Sueño

## ABSTRACT

### ABSTRACT

The research project related to the development of active displacement and sleep disorder in students of the first semester of the Faculty of Political Sciences, had as specific objective the active displacement and sleep disorder in university students.

The population was composed of students of the first semesters of the different careers in the Political Sciences Faculty at the National University of Chimborazo, with an intentional sample of 172 young people conformed by 103 women and 69 men between the ages of 18 to 25 years. In this age group, the present investigation has a non-probabilistic sample, with a quasi-experimental model, a transversal design and a qualitative quantitative type.

The survey with the instrument called Questionnaire on Active Displacement and Sleep Disorders was used as a research technique. It was obtained as a result that the ways of moving of the majority of the students surveyed at the National University of Chimborazo are passively, 60% of students move by car, bus or motorcycle and with low percentages, actively walking or by bicycle completing 100% of the studied percentage. In terms of sleep, the average sleep hours and the different sleep disorders showed regular results, which mean the time in average hours of sleep are from 6 to 7 hours from Monday to Friday and 8 sleep hours at weekends and most students had problems falling asleep, concluding that students do not perform any physical activity that promotes a good quality of life and that most of the population are passive when moving to university, throwing results that show problems of sleep disorder

Keywords: displacement, disorder, quality, sleep.

Translation reviewed by:



Msc. Edison Damian



## INTRODUCCIÓN

El desplazamiento activo y los trastornos del sueño en los jóvenes universitarios llega a ser uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades ya que afecta el progreso y actividad normal de los estudiantes en su entorno, por lo que debemos enfocarnos en mejorar la calidad de sueño para obtener un mejor desplazamiento activo y una buena calidad de vida en los jóvenes universitarios.

El traslado o desplazamiento activo es el uso de medios activos tales como andar o ir en un medio de transporte como una bicicleta, patín, patineta, etc; hacia o desde la universidad, proporciona oportunidades para incrementar los niveles de actividad física en los jóvenes (Padilla D. Lopez R. Aguilar J., 2018)

En el proyecto european youth heart study, se demostró que los jóvenes de entre 18 a 25 años de edad que utilizaban bicicleta mostraban mejoras de hasta el 9% en la capacidad cardiovascular en comparación de las que iban a pie a la universidad ( Villa González E., 2017)

El sueño es una función biológica fundamental, así múltiples investigaciones demuestran que existe una estrecha interrelación entre los procesos de sueño y el estado de salud físico, los diferentes tipos de desplazamientos, psicológicamente en las personas, hacen que los adolescentes tengan un mejor rendimiento cognitivo, relacionándose de mejor manera en la sociedad y teniendo una buena calidad de vida (Boorquez P., 2011)

Como podemos darnos cuenta el desplazamiento activo es un problema frecuente en los jóvenes en la actualidad, que puede influir positiva o negativamente en el estilo de vida y condición física, de ahí la importancia de buscar nuevas maneras de incentivar a la actividad física, ayudando además a que las poblaciones no opten por medios de transporte y se dediquen más a usar bicicleta, patín, patineta o caminar y realizar actividades que promuevan la actividad física, teniendo en cuenta también la importancia de tener una buena calidad de sueño, esto nos quiere decir, que los jóvenes deben tener sus 8 horas de descanso obligatorio.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la OMS (Organización mundial de la salud,) incorporar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes mediante el desplazamiento activo (andando o en bicicleta), ayudará a largo plazo a sentar las bases para un estilo de vida activo en la vida adulta ( Villena Higuera J., Molina Fernández E., 2015)

Un estudio realizado en Granada-España indico que los patrones de desplazamiento a los centros educativos en un 57,5% de los adolescentes encuestados viajaron al centro educativo de forma activa y 42,5% se desplazaron de forma pasiva. De los activos, un 56,8% se trasladaban caminando y 0,7% se movilizaban en bicicleta. El transporte pasivo más utilizado fue en vehículos con 40% (Villa González, E. , 2011)

Asimismo, un estudio realizado a nivel latinoamericano en chicos de edades comprendidas entre los 13 y 18,5 años, demostraron que el 64% se desplazaba andando al colegio, y el resto del porcentaje lo realizaban por medio de transporte como automóvil o autobús y que en una mínima parte lo hacía en bicicleta (Aibar A. Asun S., 2017)

Aunque en nuestro país se ha mostrado cifras alarmantes ya que el 34% de la población menor de 18 años, es inactiva, el 38.1% tiene una irregularidad activa, y menos de tres, de cada diez, son activos, también se ha demostrado que las adolescentes femeninas sobrepasan en inactividad física a los adolescentes masculinos. Las ciudades donde se evidencia esto es en Guayaquil, Duran y Zamborondón 38.0% de prevalencia, seguida por la ciudad de Quito, con 31,4 % ( Rodríguez Torrez F., 2017)

Demostrándonos que más de la mitad de la población acude a centros educativos de manera pasiva y no realiza una correcta actividad física usando transportes públicos que no requiera de caminar o realizar un desplazamiento activo adecuado llegando afectar su calidad de vida.

Por otro lado, el trastorno del sueño afecta también significativamente a los estudiantes escolares y universitarios de tal manera que se han llegado a diferentes estudios a nivel mundial, el cual fue realizado en Estado Unidos a 103 estudiantes universitarios, de los mismos, se señaló

que del 100% de dichos estudiantes, 62 trabajan (60 %) y 41 no trabajan (40 %). De los que trabajan 42.9% reportan ser pésimos dormidores y 20.5% sufrían de somnolencia, 22.3% a las personas que solo estudiaban asumiendo que son pobres dormidores y el 5.8% se describía somnoliento ( Borquez P., 2011)

Se consideran los factores escolares o académicos, y personales como los problemas de somnolencia exagerada diurna y las actividades cotidianas y normales como factor de riesgo. En la Universidad de San Martín de Porres en Perú, 199 estudiantes de la Facultad de Medicina respectivamente fueron encuestados y dio como resultado que el 64,5% tiene mala calidad de sueño y el 26% tiene excesiva somnolencia diurna encontrándose como media global de 5.6 horas de sueño, localizando como alta constancia de mala calidad de sueño y una excesiva somnolencia diurna en los estudiantes encuestados (Barrenechea Loo, M., & Gomez Zeballos, C., & Huaira Peña, A., & Pregúntegui Loayza, I., & Aguirre Gonzales, M., & Rey de Castro Mujica, J., 2010)

Así también en nuestro país, el 31.3% de una muestra de adolescentes de la ciudad de Cuenca duerme de seis a siete horas con un incremento de algo más de una hora el fin de semana, el 45.4 % duerme mal la noche del domingo al lunes y, durante el día, la mayoría se quejan de excesiva somnolencia, con un predominio femenino, sobre todo después de comer (48.4%) y durante el horario escolar (43%) (Pin Arboledas G., Morell Safort M., Mompó Marabotto L., 2013)

Unas de las posibles causas podrían ser por problemas personales, familiares y sociales a los cuales se les atribuye el estrés el cansancio y la falta de actividad física en los jóvenes afectándoles a que se desvelen por la noche impidiéndoles desempeñarse de una forma plena y saludable, por lo cual buscaremos el problema de una forma científica mediante un proyecto de investigación y encuesta realizada a los estudiantes del primer semestre de la facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo Campus Edison Riera de la ciudad de Riobamba.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Investigar el desplazamiento activo y trastornos del sueño en estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo

### **Objetivos Específicos**

- Determinar el desplazamiento activo de los universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar los trastornos del sueño de los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Comparar el desplazamiento activo y trastornos del sueño en estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **ESTADO DEL ARTE**

### **La Actividad Física en los Jóvenes**

La Actividad Física son todos los movimientos naturales que el ser humano lo realiza en cualquier actividad, obteniendo como consecuencia un deterioro de energía, con fines preventivos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador ( Cintra Cala O., Balboa Navarro Y., 2011)

El descenso de los niveles de práctica físico-deportiva y actividades saludables, así como el aumento del consumo de sustancias dañinas repercuten de forma muy negativa en los jóvenes, además de influir en factores como el rendimiento corporal y la motivación orientados al ámbito académico ha hecho que poco a poco los estudiantes pierdan el interés en practicar o promover la actividad física y en realizar programas en los cuales ayuden a evitar el sedentarismo en la juventud actual ( González J., Portolés A., 2013)

### **Indicios de actividad física**

La Actividad Física ha desempeñado un papel esencial en la vida diaria del hombre, ya que gracias a los movimientos que le permitía realizar su aparato locomotor, la capacidad de caminar, correr, trepar, nadar desplazarse, entre otras, fueron desde su filogénesis, estas eran características innatas de los primeros homínidos africanos hace más de 500.000 años ( Luarte Rocha C., Garrido Méndez A., Pacheco Carrillo J., Daolio J., 2016)

### **Definición de Actividad Física**

La Organización Mundial de la Salud, define a la actividad física como todos los movimientos articulares que forman parte de la vida cotidiana, a los cuales se les atribuye labores como trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Esto es necesario para que la sociedad, tanto niños, jóvenes y adultos lo practiquen ( Cintra Cala O., Balboa Navarro Y., 2011)

En esto podemos señalar que los beneficios de realizar actividad física o cualquier otra actividad que requiera de gasto energético se ausentan del cuerpo setenta y dos horas después de haber realizado alguna actividad física o deportiva.

### **Desplazamiento Activo**

Es la acción y el efecto de desplazarse, entendiendo como trasladarse, ir de un lugar a otro en un tiempo definido, en cuanto al adjetivo activo, viene del latín *actīvus* y se refiere a que obra o tiene capacidad de obrar (Sancho Arranz V., 2018)

También podemos decir que el Desplazamiento Activo consiste en una forma de proponer a los jóvenes que se trasladen de su casa al centro escolar, al trabajo o a lugares de recreación, andando o en bicicleta evitando así un desplazamiento pasivo.

### **Indicios de Desplazamiento Activo**

El desplazamiento activo tiene como interés promover la Calidad de Vida y Actividad Física, pues esto ha existido desde tiempos inmemorables en la vida de las personas, ya que para ir de un lugar a otro tenían que desplazarse de una forma activa ya sea caminando o corriendo. Sin embargo, la aparición de los mismos atrajo como tal el desplazamiento pasivo y el sedentarismo en la mayoría de la población (Serrano Martínez M., 2017)

### **Definición de Desplazamiento Activo**

El desplazamiento activo vendría a definirse como aquel tipo de desplazamiento en el que las personas tales como niños, jóvenes y adultos se trasladan utilizando varias formas en las que no impliquen vehículos motorizados, podría ser caminar, ir en bici o desplazarse en monopatín y que requiera de movilidad y actividad física ( Orts Torres M., 2015)

### **Tipos de Desplazamientos**

Desplazamiento Activo se trata de aquel donde se requiere una fuerza de voluntad para hacerlo posible eligiendo así la dirección, y el lugar de llegada.

Desplazamiento Pasivo es aquel donde no se requiere una fuerza de voluntad para que se pueda trasladar, utilizando otro medio que no implique trasladarse por sí mismo.

Desplazamientos Habituales son aquellos que la persona lo realiza diariamente para dirigirse al lugar que quiera

Desplazamientos no usuales son aquellos que son poco utilizados o cotidianos los cuales se los ejecuta pocas veces a la semana o al mes (Bascon M. , 2010)

## **El Trastorno Del Sueño**

Desde hace algunos años se sabe que el sueño juega un papel muy importante para el buen funcionamiento físico y mental del ser humano, admitiendo que el sueño es una función biológica de mucha importancia para la mayoría de los seres vivos, habiendo estudios sobre la fisiología del sueño que demuestran durante los diversos procesos biológicos de gran relevancia, indicando así la conservación de la energía, la regulación metabólica, la consolidación de la memoria, la eliminación de sustancias de desecho y la activación del sistema inmunológico (Carrillo P., Barajas Martínez K., Sánchez-Vázquez I., Rangel-Caballero M., 2018)

## **Definición De Trastorno Del Sueño**

Los trastornos del sueño o también llamados desórdenes del sueño son grupos de padecimientos que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia habiendo trastornos del sueño que pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental y emocional de las personas. Una buena calidad de sueño es de vital importancia para la salud mental y física del individuo, su horario, duración y calidad constituyen aspectos críticos para mantenernos física y mentalmente saludables (Jerez Magaña A., Lara Giron JC., 2016)

## **Importancia**

Los Trastornos del Sueño han adquirido gran importancia en los últimos años dada su consecuencia sobre los diferentes aspectos de la vida cotidiana y de las diferentes costumbres y de cómo llevan su vida día a día (Dias R., Ruano M., Chacon A. • Manizales, 2009)

En la actualidad es de vital importancia que los jóvenes sepan que es indispensable tener una buena calidad de sueño ya que esto ayuda a que se mantengan bien física, psicológica y socialmente en su desarrollo, evitando problemas de conducta o comportamientos que atribuya principalmente los trastornos que aquejan los adolescentes en la actualidad.

### **Tipos de Trastornos del Sueño**

Para analizar los diferentes tipos de trastornos de sueño, existe una clasificación internacional, que fue desarrollada por especialistas de diferentes nacionalidades en 1990, en donde encontramos:

**Disomnias:** que corresponden a la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o bien por somnolencia excesiva, en él se muestran: el insomnio (dificultad para conciliar el sueño), narcolepsia (cuando el sueño se manifiesta en momentos inapropiados), trastornos relacionados con la respiración y trastornos del ritmo circadiano

**Parasomnias:** se caracterizan por ser conductas o acontecimientos fisiológicos anormales que ocurren asociados al sueño, en él se encuentran: los terrores nocturnos (Consisten en gritos angustiosos, temblores, pulso acelerado), las pesadillas que pueden causar una fuerte respuesta emocional, sonambulismo que implica levantarse y andar dormido, somniloquio que corresponde a hablar mientras se duerme, bruxismo nocturno (exceso de rechinar los dientes o apretar la mandíbula.) y enuresis nocturno que consiste en una incontinencia urinaria y esto es muy frecuente en niños más que en jóvenes (Martinez Maria, 2017)

Podemos decir que hay diferentes tipos de trastornos de sueño que afecta a los estudiantes y que repercute con su estado emocional, social, académico y que conlleva a una mala calidad de vida afectando así su vida estudiantil y profesional en muchos casos y estudios realizados.

## **METODOLOGÍA**

El presente trabajo investigativo proviene de un proyecto de investigación institucional denominado PRAFACVID (Programa recreativo sobre actividades física, factores asociados y calidad de vida) correspondiente a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

### **Diseño de la Investigación**

**Tipo de Investigación:** Analítica - Descriptiva

**Corte:** Transversal

**Carácter:** Cualitativo-Cuantitativo

### **Determinación de Población y Muestra**

La población está compuesta por 1.350 estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **Muestra**

Es una muestra intencional, que consiste en 172 estudiantes del primer semestre de la facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo; compuesta por 103 mujeres que corresponde al 54,8% y 69 hombres que corresponde al 44,3% de entre 18 a 25 años de edad.

### **Técnica**

La técnica utilizada en la presente investigación fue una encuesta dirigida hacia los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo, tanto para evaluar el desplazamiento activo como los trastornos del sueño.

## **Instrumento**

Para evaluar el desplazamiento activo se utilizó el cuestionario denominado Desplazamiento Activo (Alberto, 2015), el cual consta de 36 preguntas, las preguntas de 1 al 15 tratan sobre modo de desplazamiento y actividad física en estudiantes universitarios la cual ha sido traducida y retro traducida de nuevo al inglés para estandarizar la interpretación de los ítems. Consiste en veinte y cinco preguntas agrupadas en tres dominios: **Desplazamiento Activo y barreras, Actividad Física, y Condición física y calidad de vida.** Dentro de los dominios del estudio, del tiempo libre y socialización de los estudiantes, las preguntas hacen referencia a las diferentes formas de desplazamiento activo de los estudiantes, lo cual se valoró su condición física, frecuencia y duración de dos tipos de actividad física según su intensidad (actividad física moderada e intensa).

Para evaluar los trastornos de sueño se utilizó el cuestionario escala de autovaloración de (Zung William, 2018) compuesta por 40 preguntas dirigidas a la investigación sobre la escala de personalidad y depresión en los estudiantes universitarios. Y las preguntas 1 y 3 corresponden a los trastornos de sueño.

## **Diseño de la Investigación**

La presente investigación se deriva del proyecto de investigación PRAFACVID (programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida), de la Universidad Nacional de Chimborazo, para recoger la información se obtuvo la aprobación desde el decanato de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Luego de recoger la información se procedió a interpretar los resultados y poder obtener las conclusiones

Para tabular la información se realizaron los siguientes pasos

- ✓ Realizar cuadros estadísticos y gráficos.
- ✓ Análisis de datos.
- ✓ Interpretamos los datos.
- ✓ Determinamos conclusiones y recomendaciones.

Una vez recolectados los datos, fueron sometidos a un proceso de clasificación mediante un registro de tabulación estadístico en el programa estadístico SPSS versión 24 IBM,(USA), se realizó un análisis de frecuencias arrojando los resultados de medias, porcentajes y desviación estándar con el objetivo de tener un menor sesgo y mayor calidad investigativa.

### **Análisis de datos**

Apoyados en el programa SPSS, se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de cada uno de los ítems analizados dentro de los cuestionarios aplicados en donde se analizará la desviación estándar, mínimo máximo, media, frecuencia y/o porcentaje.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Género

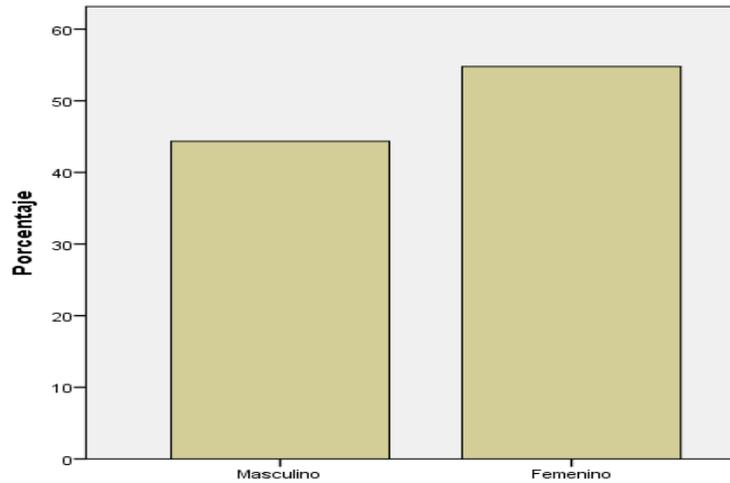


Figure 1 Género

Se constató que el género femenino predominaba con un 54,8% y el masculino con 44,3% en edades comprendidas entre los 18 a 25 años respectivamente, en donde se notó variaciones de talla y peso en los estudiantes simultáneamente, que en comparación a un estudio realizado en la universidad de Chile se lo realizó a jóvenes de entre 17 a 30 años e igualmente con variaciones de talla y peso en lo cual constaba de un 65% de género masculino y 35% femenino indicando una relación similar a la aplicada en nuestra investigación (Palma Chillon, 2017)

## Modo de desplazamiento y barreras

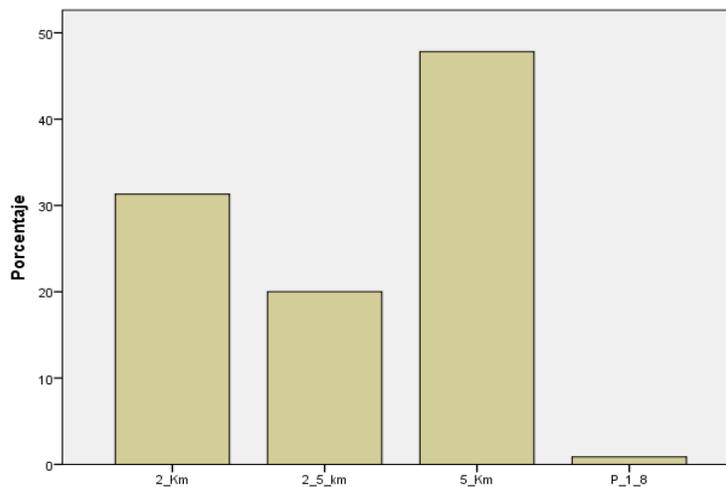


Figure 2 Modo de desplazamiento y Barreras

Luego de observar los resultados realizados por la encuesta en las preguntas con sus respectivos literales 1.8, 1.9, 1.11, y de la pregunta 2 con sus literales del 2.1 al 2.15 existe diferentes variaciones, dando como resultado que los estudiantes universitarios a quienes aplicamos la encuesta se desplazan de diferentes maneras que son las siguientes: caminado con 31,3%, bicicleta 0,9%, automóvil 20%, moto 1,7%, autobús 44,3% y otros con 0,9% teniendo en cuenta también la distancia del hogar a la universidad de lo cual nos dio como resultado de un 48% de estudiantes que vivían a más de 5km de distancia, 32% a 2km de distancia y 20% a 2.5km de distancia, asociando así los diferentes factores tales como lo económico, distancia y preferencias de desplazamiento, podemos decir que los estudiantes en su gran mayoría se desplazan de manera pasiva y no incursionan mucho a la actividad física de manera correcta.

Comparado esto con un estudio revisado, de origen español nos revela que el desplazamiento activo más recurrente entre los estudiantes universitarios es la caminata seguido por el desplazamiento en bicicleta sin embargo entre ambos no logran sobrepasar el 50% de desplazamiento activo, logrando alcanzar solo un 34,9% esto evidencia que los desplazamientos pasivos logran un 65,1% que predominan en los estudiantes en relación con el estudio realizado tiene un resultado similar al nuestro (Rodríguez fernando , 2018)

## Condición física y calidad de vida

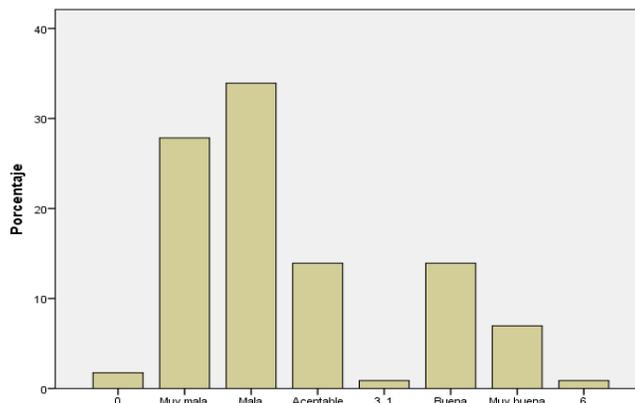


Figure 3 Condición Física y Calidad de Vida

En los resultados de la condición física de la tabla numero 4 podemos observar que predomina la mala condición física más en el género femenino que en el masculino y generalizando este análisis observamos que la condición física mala representa un 35%, muy mala con 28% aceptable 14%, buena 13% y muy buena con 10%, revelando que los estudiantes en su mayoría son totalmente sedentarios y que su calidad de vida no es totalmente saludable.

En comparación con un estudio realizado en la Universidad de Guadalajara, la población comprendió un total de 53 sujetos, la población se distribuyó en Mujeres (n=47) y Hombres (n=6). Se incluyó a todos los alumnos de los ciclos 2016A y 2016B que estuvieron presentes el día de las pruebas Se evaluó en base a una escala de 5 niveles, 5/5 (muy bajo, bajo, promedio, bueno y excelente). Las mujeres presentaron niveles debajo del promedio en las pruebas de flexibilidad (2.20/5), fuerza (2.84/5) y capacidad aeróbica (2.27/5), y muy bajos en fuerza abdominal y potencia de salto (1.55/5 y 1.57/5 respectivamente). Los hombres presentaron niveles promedio en la prueba de fuerza espalda (3/5), bajos en capacidad aeróbica (2.50/5) fuerza abdominal (2.33/5) lagartijas (2.67/5) fuerza de mano (2.84/5) y muy bajos en flexibilidad y potencial de salto (1.80/5 y 1.67/5 respectivamente), los estudiantes presentan una condición física baja a muy baja en relación con nuestra investigación podemos decir que es semejante a los resultados obtenidos con nuestra investigación (Ramos Cesar, Cardona Erika, Hernandez Samanta, 2016)

## Calidad de sueño

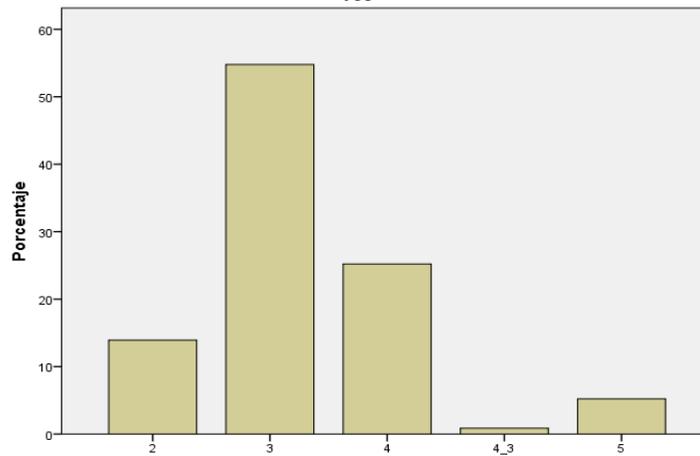


Figure 4 Calidad de Sueño

Luego de observar los resultados en las pregunta de la calidad de sueño se dividió en una escala del 1 al 5 (muy bajo, bajo, promedio, bueno y excelente), dando como resultado que los estudiantes universitarios a quienes aplicamos esta encuesta se pudo constatar que un 54% tenía una calidad de sueño regular, 23% era bueno, 14% era bajo, 3% muy bajo y un 6% era excelente en su calidad de llegando a la conclusión de que los estudiantes en su mayoría tienen una calidad de sueño regular y que existe factores asociados como los diferentes trastornos del sueño.

En comparación con la investigación realizada en la universidad de Granada España el estudio se analizó la calidad subjetiva del sueño en una muestra de 716 estudiantes universitarios (584 mujeres y 132 varones) por medio del índice de Calidad del Sueño de Pittsburg los resultados encontrados muestran que aproximadamente 30% de la muestra presenta una mala calidad del sueño, no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres, el 55% regularmente y un 15% una buena calidad de sueño, la falta de diferencias en la calidad del sueño entre hombres y mujeres se puede deber a la edad de la muestra (20.92 años), pues en las mujeres la menor calidad del sueño se hace más evidente a medida que avanza la edad, con estos resultados podemos decir que la diferencia con nuestra investigación no es mucha ya que la calidad de sueño promedio o regular son casi la misma en ambas investigaciones (Sierra Juan Carlos, 2010)

## Horas de sueño promedio

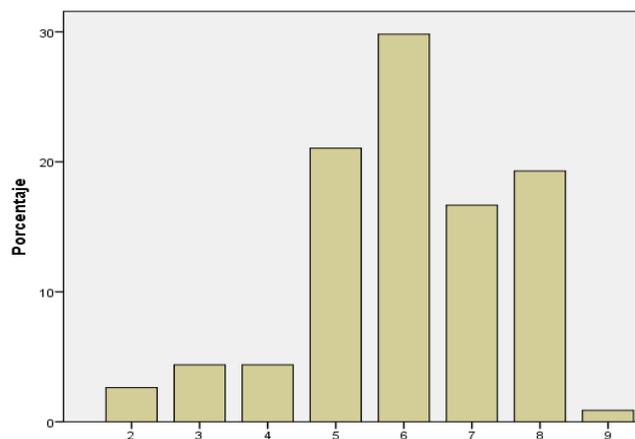


Figure 5 Horas Sueño Promedio

En la tabla de horas de sueño promedio, se puede observar que en la intervención realizada se obtuvo como resultados generales los siguientes datos: los estudiantes con 6 horas de sueño promedio indicaban un 29%, 5 horas de sueño promedio con 21%, 8 horas con 19%, 7 horas con 17%, 4 horas con 5%, 3 horas con 5%, 2 horas con 3% y con un promedio de 9 horas de sueño tan solo el 1% de los estudiantes encuestados evidenciando así que tienen un promedio de sueño regular y que resalta que no tienen sus 8 horas de sueño recomendado.

Analizando con los resultados de la investigación realizada por la empresa tecnológica Jawbone sobre los hábitos de sueño en los estudiantes de la universidad de Chile y llegó a sorprendentes conclusiones, en total se monitorearon 1400 noches de sueño que permitieron llegar a algunos sorprendentes resultados, los universitarios no viven tan privados del sueño, el promedio general de horas dormidas por noche es de **7** horas y 3 minutos durante la semana y 7 y 38 minutos los fines de semana, por otra parte se observó que a mayor grado de exigencia académica los estudiantes se van a la cama más tarde, lo cual se pudo determinar que el sueño promedio de los estudiantes encuestados es de 6 a 7 horas de lunes a viernes y de 8 horas fines de semana y no varía mucho con los resultados realizados en la universidad de Chile (Crespo Cesar, 2016)

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Se concluye que el desplazamiento activo de los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas de la Universidad Nacional de Chimborazo es más pasivo con un 60% que de manera activa.
- Se concluye que los trastornos del sueño en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Chimborazo es regular con el 55% de estudiantes que no tienen problemas para conciliar el sueño y que no sufren de algún trastorno dañino que afecte su desempeño académico.
- Se concluye que al comparar el desplazamiento activo y trastornos del sueño, se ven alteradas las dos variables de manera independiente ya que los trastornos de sueño afecta solo un 30% en el desplazamiento activo de los estudiantes.

### Recomendaciones

- Se recomienda, que la universidad motive a los estudiantes que participen en programas que incentiven el desplazamiento universitario .
- Realizar capacitaciones para concientizar sobre los trastornos de sueño que sufren los estudiantes universitarios.
- Que se fomente el desplazamiento activo en estudiantes universitarios y realicen programas sobre la importancia de la calidad de sueño.

## BIBLIOGRAFIA

- Borquez P. (2011). "CALIDAD DE SUEÑO, SOMNOLENCIA DIURNA Y SALUD AUTOPERCIBIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS". Asunsion : Universidad Católica "Ntra. Sra. De la Asunción".
- Cintra Cala O., Balboa Navarro Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Educación Física y Deportes, 2-4.
- Cintra Cala O., Balboa Navarro Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Educación Física y Deportes, 2-4.
- González J., Portolés A. (2013). ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR: RELACIONES CON LA MOTIVACIÓN EDUCATIVA, RENDIMIENTO ACADÉMICO. PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE, 51-65.
- Luarde Rocha C., Garrido Méndez A., Pacheco Carrillo J., Daolio J. (2016). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. Ciencias de la Actividad Física , 67-76.
- Orts Torres M. (2015). Estudio sobre el desplazamiento activo en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria fundamentado en la teoría de la autodeterminación .
- Rodríguez Torrez F. (2017). El profesorado de Educación Física y la Promoción de Salud en los Centros Educativos . Quito: Universidad Central, Ecuador.
- Villa González E. (2017). Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes. san martin: universidad adventista del plata.
- Villena Higuera J., Molina Fernández E. (2015). Ciudades con vida: Infancia, participación y movilidad. españa: GRAO, de IRIF, S. L.
- Aibar A. Asun S. (2017). Tu ciudad y su entorno. Capas: CAPAS-Cité/CAPAS-Ciudad.
- Barrenechea Loo, M., & Gomez Zeballos, C., & Huaira Peña, A., & Pregúntegui Loayza, I., & Aguirre Gonzales, M., & Rey de Castro Mujica, J. (2010). Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. CIMEL Ciencia e Investigación Médica Estudiantil Latinoamericana, 54-58.
- Bascon M. . (2010). Habilidades Motrices Basicas. INNOVACION Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS, 1-10.

Boorquez P. (2011). "CALIDAD DE SUEÑO, SOMNOLENCIA DIURNA Y SALUD AUTOPERCIBIDA EN ESTUDIANTES. Asunción.: Universidad Católica "Ntra. Sra. De la Asunción".

Carrillo P., Barajas Martínez K., Sánchez-Vázquez I., Rangel-Caballero M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Facultad de Medicina de la UNAM, 6-20.

Dias R., Ruano M., Chacon A. • Manizales. (2009). Estudio de trastornos de sueño en Caldas, Colombia (SUECA). ACTA MEDICA COLOMBIANA, 66-72.

Jerez Magaña A., Lara Giron JC. (2016). GUIAS REGIONALES DE TRASTORNOS DEL SUEÑO . Guatemala : HUMANA EDITORES.

Padilla D. Lopez R. Aguilar J. (2018). psicología, salud y educacion. almeria: universidad de alemeria.

Pin Arboledas G., Morell Safort M., Mompó Marabotto L. (2013). Trastornos del sueño. Temas de Revision, 31-32.

Sancho Arranz V. (2018). DESPLAZAMIENTO ACTIVO ESCOLAR. VALLADOLID: UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.

Serrano Martínez M. (2017). Desplazamiento activo escolar, desde el área de Educación Física. JAEN-ESPAÑA: UNIVERSIDAD DE JAÉN Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Villa González, E. . ( 2011). Factores personales y ambientales asociados con el. Granada-España: Facultad de C.C de la A.F y D (Universidad de Granada) .

## ANEXOS



Encuesta realizada a la carrera de turismo



Encuesta realizada a la carrera de Administración de empresas



Encuesta realizada a la carrera de Derecho



Encuesta realizada a la carrera de Comunicación



Encuesta realizada a la carrera de Contabilidad y Auditoría



Encuesta realizada a la carrera de Economía