

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

Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De
Ciencias De La Educación.

AUTOR

Cristian Andres Tapia Valle

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 revisión del proyecto de investigación de título: **“CALIDAD DE VIDA Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN”** presentado por **Tapia Valle Cristian Andres**, y dirigida por: Mgs Susana Paz Viteri, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs Susana Paz

Tutor

Firma

PhD. Edda Lorenzo Berthou

Miembro del Tribunal

Firma

Mgs. Isaac Pérez Vargas

Miembro del Tribunal

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: **“CALIDAD DE VIDA Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN”** elaborado por el señor **Tapia Valle Cristian Andres** con numero de CI: **0604102921**, 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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Bertha Susana Paz Viteri".

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 15 de febrero del 2019
 Oficio N° 326-URKUND-FCS-2019

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

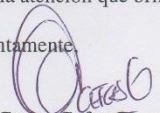
Estimado Profesor:

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- 47947603	Calidad de vida y niveles de actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación	Cristian Andres Tapia Valle	MSc. Bertha Susana Paz Viteri	4	4	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



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS

Fecha

20/11/15

Hora

9h50

SECRETARIO

IV

1/1

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

“La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Cristian Andres Tapia Valle y de la Directora del proyecto Mgs. Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”

Riobamba, 11 de febrero del 2019



Cristian Andres Tapia Valle
CI 060410292-1

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios y a mi familia por haberme brindado la oportunidad de poder cumplir una meta muy importante en mi vida orientándome por el buen camino del éxito, a mis padres que fueron y son el motor de mi esfuerzo, de la constancia y dedicación siendo ellos que creyeron en mi desde el primer momento que emprendí en esta nueva etapa de mi vida, incentivándome a seguir adelante, que por más caídas que tenga en este proceso nunca me deje de levantar, que cada vez que tropiece me levante con más fuerza, con más ánimos, con más decisión de triunfar, porque ellos siempre tienen las palabras correctas para impulsarme hacia adelante, con su sabiduría y sus valores han hecho de mi un gran ser humano mostrándome así el camino de la superación

DEDICATORIA

Como no agradecer a mis compañeros con quienes compartimos muchos momentos buenos y malos, que sin esperar nada a cambio supieron motivarme a mejorar de manera académica como personal. Agradezco a cada uno de mis docentes, personas que con su gran sabiduría me han ayudado a enriquecerme con su conocimiento impartido, que en el mundo profesional me será de mucha ayuda.

ÍNDICE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO	I
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICADO DEL TUTOR	III
CERTIFICADO URKUND	IV
AUTORIA DE LA INVESTIGACION	V
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
ÍNDICE	VIII
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCION	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
OBJETIVOS	3
Objetivo General	3
Objetivos Específicos	3
ESTADO DEL ARTE	4
La Calidad de Vida	4
La Calidad de Vida en estudiantes universitarios	4
Importancia de la calidad de vida	5
Actividad Física	5
Niveles de Actividad física en estudiantes universitarios	6
Importancia de la actividad física en estudiantes universitarios	6
METODOLOGÍA	8
Tipo de investigación: Analítica - Descriptiva	8
Determinación de Población y Muestra:	8

Muestra:	8
Técnica:.....	8
Instrumento:	8
Diseño de la Investigación	9
Análisis de datos	9
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	10
Actividad Física	10
Actividad Física por Géneros	10
Condición Física y la Calidad de Vida.	12
Condición Física General.....	12
La Condición Física Cardio Respiratoria.....	13
Mi Fuerza Muscular.....	13
Mi Velocidad y Agilidad	14
Mi Flexibilidad	14
Mi Salud.....	15
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	16
Conclusiones.....	16
Recomendaciones	16
.BIBLIOGRAFÍA	17
ANEXOS	18

RESUMEN

El presente proyecto de investigación está relacionado con la calidad de vida y niveles de actividad física en los estudiantes de primer semestre de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de Chimborazo tiene como objetivo principal el determinar la calidad de vida y sus niveles de actividad física.

La población con la que se trabajó fue de 1750 de los cuales utilizamos una muestra de 296 estudiantes todos pertenecientes a los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la Educación siendo así una muestra intencional conformada por 184 estudiantes de género femenino y 112 estudiantes de género masculino los mismos que se encuentran dentro de las edades de 18 a 25 años de edad, esta investigación se basó en un tipo de investigación analítica – descriptiva con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo.

Se utilizó como técnica de investigación la encuesta con el instrumento denominado Cuestionario de Desplazamiento en Universitarios de la Calidad de vida y Condición física en donde de acuerdo a la tabulación de datos obtuvimos como resultado que los estudiantes cuentan con una calidad de vida y condición física aceptable.

Palabras claves: Calidad – Vida – Condición – Física.

ABSTRACT

ABSTRACT

This research project is related to the quality of life and physical activity levels in the first semester students at the of educational sciences faculty of the National University of Chimborazo it has as main objective, determine the quality of life and its physical activity levels. The population with which we worked was 1750 male and female university students from where the intentional sample we used was 296 students all attending the first semesters of the different careers of the Educational Sciences Faculty with an intentional sample containing 184 female students and 112 male students who are within the ages of 18 to 25 years old, this research was based on an analytical - descriptive research type with a cross-section and qualitative-quantitative nature. The survey was used as a research technique with an instrument called University Students Displacement Questionnaire Quality of life and physical condition where according to the data tabulation we obtained as a result that students have an acceptable quality of life and physical condition.

Keywords: Quality - Life - Condition – Physics

Translation reviewed by:

Msc. Edison Damián



INTRODUCCION

Los beneficios de un estilo de vida activo son bien conocidos e incluyen un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, insulino - resistencia y ciertos tipos de cáncer como el colon, además que se asocia con la salud mental (PerezG, 2014)

El nivel de la calidad de vida es un campo tan amplio debido a que se enfoca en el desarrollo y bienestar de las personas, durante los últimos años se ha buscado realizar cambios demostrativos en la calidad de vida que llevan las personas, en lo que nos enfocamos es en renovar, en dar a conocer los beneficios que nos brinda a nuestra salud el llevar una calidad de vida muy buena. Lo cual va muy relacionado con la actividad física debido a los problemas que se pueden presentar en la actualidad al ser una persona sedentaria.

El termino de calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar (Ursua & Caqueo, 2012)

La calidad de vida en los adolescentes o jóvenes universitarios es un factor muy importante por el cual se desarrolla esta investigación debido a que los índices de déficit de actividad física en ellos es más grande, ante la presión de lograr elevadas metas en su ciclo académico y sus primeras prioridades, es así que sus motivaciones hacia una conducta sedentaria con un bajo nivel de actividad física se hace presente y los consumos vinculados al tabaco, el alcohol y las drogas, ha de ser un costo relevante asociado a su calidad de vida, en relación con el desarrollo humano y social de sí mismos. Por otra parte, los niveles de actividad física nos permiten desempeñarnos de mejor manera en nuestras labores diarias lo cual nos traerá beneficios en todos los aspectos, demostrando así un incremento de perfeccionamiento en nuestra calidad de vida.

A la vez se debe recalcar que esta investigación es factible por la profunda colaboración de las autoridades, docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo quienes nos brindan su apoyo para desempeñar la investigación de la mejor manera con la finalidad de determinar la calidad de vida y los niveles de actividad física que llevan los estudiantes del primer semestre de la facultad de ciencias de la educación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Estudios de La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado que la inactividad física, una dieta inadecuada y el consumo de tabaco, drogas y alcohol son los principales responsables del 80% de enfermedades crónicas no transmisibles (García F, 2015) Motivo por el cual los niveles de actividad física serían totalmente bajos, perjudicando en sí la calidad de vida de las personas, causando inconvenientes tanto físicos como psicológicos dentro del entorno en el que se desarrollan. Según un estudio sobre la actividad física dentro de la población universitaria refleja datos alarmantes a nivel internacional, como nacional. En Japón, una investigación en universitarios nos reveló que el 46,7% de hombres y 61,3% de mujeres no cumplen con las recomendaciones para la práctica de actividad física (R, 2015)

Datos como estos son los que influyen de manera negativa en la calidad de vida de las personas en general, reflejando como consecuencia de todo esto un rendimiento bajo en los jóvenes universitarios acarreado problemas académicos, sociales, de salud y generando un entorno demasiado estresante y enfermizo para sí mismo.

La calidad de vida en general podemos decir que se encuentra bajo un concepto utilizado para hacer referencia al bienestar social de los individuos y las sociedades, abarca elementos de carácter económico y empleo, de ambiente, de salud tanto física y mental, de educación, recreación y pertenencia a la sociedad. En la población universitaria la calidad de vida adquiere una especial importancia, ya que los jóvenes universitarios se encuentran en un proceso de formación, designado para desarrollar su proyecto de vida, tanto profesional como personal (Carmina Wanden-Berghe¹, 2015)

Dado los diferentes antecedentes ya mencionados, encontramos los problemas presentes en la calidad de vida que lleva un joven universitario por la ausencia de la actividad física dentro de su entorno estudiantil, por ese motivo es que me he decidido a investigar a fondo para poder dar una solución, buscando la manera de aportar con mi investigación a la sociedad universitaria a mejorar su calidad de vida, demostrando los beneficios que les puede brindar el optar por tener un nivel de actividad física activo.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la calidad de vida y niveles de actividad física en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación.

Objetivos Específicos

- Analizar la calidad de vida en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación.
- Analizar los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación.
- Relacionar la calidad de vida y niveles de actividad física en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación.

ESTADO DEL ARTE

La Calidad de Vida

El concepto de calidad de vida se ha venido utilizando cada vez más como una plataforma política, en el campo de las evaluaciones en salud teniendo así una medida de bienestar, en la creación y realización de programas, planes, proyectos, y estrategias sociales, y a su vez en la toma de decisiones anexadas con la distribución de recursos (Gutiérrez, 2015)

A su vez se le puede definir como un estado en donde el individuo se encuentre en un bienestar general que pueda comprender la dimensión y condición económica, su estado emocional, su salud física y mental, la relación social con su entorno, todas estas características mediadas por sus propios valores personales.

Según la Organización Mundial de la Salud nos define como calidad de vida a la manera en que el individuo distingue su vida, el papel que desarrolla en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la conexión con sus metas, intereses, criterios, razones e inquietudes, todo esto dirigido por las actividades diarias, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones generales, los componentes ambientales y sus creencias particulares (MSc. Jaiberth Antonio Cardona-Arias, 2014)

La Calidad de Vida en estudiantes universitarios

Las universidades e instituciones de educación superior están sujetas a incorporar de manera directa en su misión, visión o planes estratégicos los valores del progreso de la Salud como un proceso transversal de desarrollo institucional que tengan un efecto positivo en las posibilidades para alcanzar un desarrollo humano, socio integral y perfeccionar la calidad de vida de sus miembros (Lara N, 2015)

Bajo este contexto, se distingue la calidad de vida del estudiante como un eje primordial para obtener un alto rendimiento, determinando el rendimiento estudiantil como el progreso alcanzado por el alumno en función de los diferentes objetivos programados dentro de sus planes académicos (Durán, 2017)

De acuerdo a los diferentes antecedentes de los autores ya antes citados, concuerdo que la calidad de vida en un estudiante universitario es una base fundamental para el desempeño del mismo, que su forma de orientar su vida es lo que demandara la calidad de como la pueda vivir y a la vez beneficiarse de la misma.

Importancia de la calidad de vida

La importancia de la calidad de vida es vivir bien con uno mismo, el cumplir con un excelente papel en cada paso que demos en nuestra vida, ya que si contamos con una buena salud, un buen estado económico, permanecer rodeado de gente positiva y sobre todo la seguridad en nosotros mismos, así es como la calidad de vida se vuelve demasiado importante para el desarrollo de una persona, donde pueda crecer de manera auténtica en todos los aspectos de su vida, manteniendo así una calidad de vida excelente.

Actividad Física

Para comprender la Actividad Física orientada a la salud, vamos a centrarnos en la naturaleza de la especie humana, es ahí donde debemos reconocer su desarrollo biológico y su actitud cultural primaria lo que se ha buscado en los principios era un hombre apto para desarrollarse sin importar el medio ambiente en el que se encuentre, y con la evolución del mismo se ha logrado cumplir con todas esas necesidades (Luarte, 2016)

Ahora entendemos que la actividad física nació junto con el hombre, que gracias a sus movimientos innatos que realiza su aparato locomotor como son caminar, trotar, correr, trepar, saltar, nadar entre otras, fueron sus características principales, las cuales ya con el pasar del tiempo se han venido desarrollando y estudiando cada una de ellas para perfeccionarlas y a su vez convertirlas en disciplinas deportivas individuales formando todas ellas parte de la actividad física.

La actividad física no sólo se ha ubicado como una medida significativa en el ámbito de la prevención y avance de la salud, la misma se ha comprobado experimentalmente de su capacidad de acción para la mejora de los problemas tanto físicos como psicológicos brindando así un aporte indispensable para la salud (Paramio Leiva, Gil-Olarte Márquez, & Guerrero Rodríguez, 2017)

Niveles de Actividad física en estudiantes universitarios.

Los estudiantes universitarios se encuentran en una fase del ciclo vital, clave para la adopción de condiciones de vida, que realizarán en el ámbito familiar, social y laboral donde al desempeñar un estilo o nivel de actividad física les podrá brindar un desarrollo fundamental en su entorno social, tanto académico como físico (Alarcón H, 2014)

Pero a su vez los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios no suelen ser los más óptimos debido al estrés académico que se encuentran expuestos a diario, más los malos hábitos alimenticios, la falta de descanso mental y físico junto con la presencia de sustancias perjudiciales para sus organismos como el alcohol, el tabaco, todo esto es lo que influye mucho en un nivel de actividad física bajo, para lo cual se debe estudiar las soluciones que se pueden brindar a los estudiantes universitarios con la finalidad de mejorar sus niveles de actividad física y por ende conseguir un desempeño positivo en sus vidas.

Importancia de la actividad física en estudiantes universitarios.

Teniendo en cuenta que la salud en los jóvenes universitarios se mantendrá en óptimas condiciones al realizar una actividad física de manera moderada, los mismos se mantendrán con menos riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular por la falta de actividad física (Leiva, 2017)

Dentro de esto las principales características con las que debe contar la actividad física para conseguir beneficios en el bienestar estudiantil y la calidad de vida se encuentran, el ejecutar la actividad física de forma óptima en la ejecución y de manera regular, el trabajar con una intensidad adecuada al soporte de la misma, realizar la sesión de actividades física en un lapso de unos 20 a 30 minutos como mínimo, que la actividad se la realice a diario o por lo menos 3 sesiones a la semana en días alternos, contar con un programa de ejercicios a desarrollar los mismos que se adecuen a cada uno de los individuos, cubriendo las necesidades individuales de cada uno.

De acuerdo con el desarrollo del autor Leiva en su aporte a esta investigación, puedo concluir que cada uno de sus aspectos citados son muy buenos y concuerdo que son indispensables para un rendimiento óptimo para un buen nivel de actividad física, el

mismo que al conseguirlo beneficiaría mucho a los estudiantes universitarios ya que al contar con un buen nivel de actividad física su calidad de vida se mantendría de mejor manera, su rendimiento físico como académico se incrementaría llevándolos así a una calidad de vida excelente.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación: Analítica - Descriptiva

Corte: Transversal

Carácter: Cualitativo-Cuantitativo

Determinación de Población y Muestra:

La población son los 1750 estudiantes de la Facultad De Ciencias de la Educación De La Universidad Nacional De Chimborazo, y de acuerdo a esta investigación se trabajó con 296 estudiantes de las diferentes carreras.

Muestra:

Es una muestra intencional, formada por los 296 estudiantes del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo, con un valor de 112 hombres y 184 mujeres, los mismos que se encuentran dentro del rango de edad entre los 18 a 25 años.

Técnica:

Se utilizó la encuesta de desplazamiento, validada y dirigida a estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo para diagnosticar la calidad de vida y su condición física.

Instrumento:

Para la presente investigación se aplicó un cuestionario sobre modo de desplazamiento y actividad física en universitarios, en el que consta el Cuestionario de Actividad Física IPAQ en versión corta de 4 preguntas y la calidad de vida determinar la calidad de vida, lo cual nos permitió valorar la calidad de vida y el nivel de la actividad física según su intensidad (actividad física moderada e intensa).

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 de la Educación 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 22 IBM, USA para ver resultados que nos ayudaron a verificar la investigación y comprobar la claridad de la misma.

Análisis de datos

Con la ayuda del programa SPSS, se ejecutó 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 y media. Además de calcular los METs con la fórmula de acuerdo a los valores arrojados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Actividad Física

Tabla 1: Actividad Física

Actividad Física	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	58	20,6%
Moderada	88	31,2%
Alta	136	48,2%
Total	282	100%

Se constató que, en el estudio de actividad física, se encontró que el mayor porcentaje se ubica en un nivel alto de actividad física. De acuerdo a un estudio realizado en el año 2013 en una universidad privada de Bucaramanga, Colombia con un número de 306 estudiantes con las edades igual a las de nuestra investigación, junto al cuestionario internacional de actividad física IPAQ como herramienta se obtuvo como resultado que el 50.56% de los estudiantes practicaban muy poca actividad física semanal. (RANGEL CABALLERO & ROJAS SANCHEZ, 2015)

Actividad Física por Géneros

Tabla 2: Actividad Física en Género Masculino

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	13,0
Moderada	24	22,2
Alta	70	64,8
Total	108	100,0

Una vez realizada la investigación se evidencia que los estudiantes de género masculino poseen un nivel de actividad física intensa o alta con un porcentaje del 64,8%.

Tabla 3: Actividad Física en Género Femenino

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	43	24,9%
Moderada	64	37,0%
Alta	66	38,2%
Total	173	100%

Se refleja un número de 66 estudiantes que realizan actividad física de manera intensa o alta nos da como resultado un 38,2%, seguido por el nivel de actividad física moderada con un 37%.

Una vez analizado los datos de la tabla anterior que es parte de esta investigación en referencia a la actividad física baja, moderada y alta se ha encontrado que los estudiantes de genero masculino llevan un nivel de actividad física mas activo a comparación de los estudiantes de género femenino, es un dato un poco normal ya que por lo general siempre los hombres tenemos por afinidad mantenernos en actividad constante, con los valores del 62,5% por parte de los estudiantes universitarios de género masculino a diferencia del 35,9% de los estudiantes universitarios de genero femenino .

Condición Física y la Calidad de Vida.

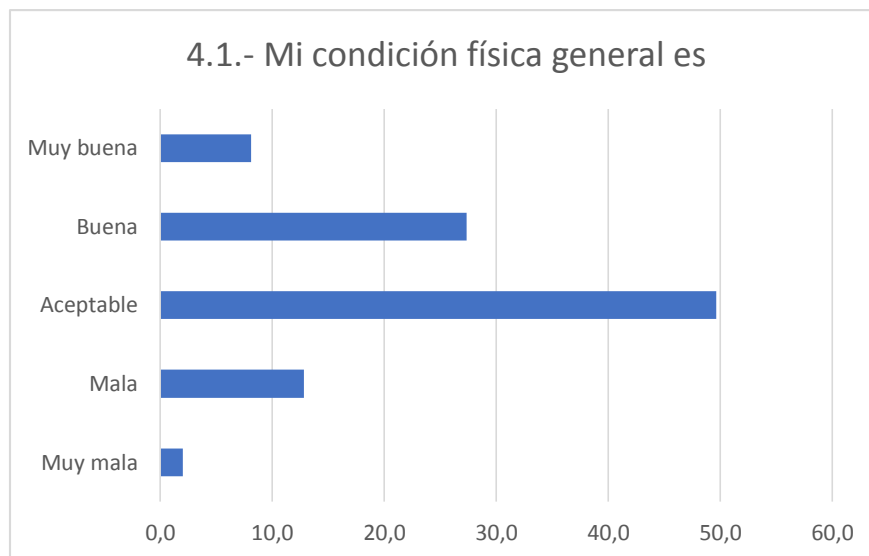
Tabla 4: Condición Física y Calidad de Vida

	Pregunta 4.1	Pregunta 4.2	Pregunta 4.3	Pregunta 4.4	Pregunta 4.5	Pregunta 4.6
\pm	3,26	3,21	3,11	3,3	3,2	3,04
σ	0,85	1,91	0,81	0,94	0,89	0,83

En los resultados de la condición física y calidad de vida, los cuales nos hablan de la condición física general, la condición física cardio respiratoria, la fuerza muscular, la velocidad y agilidad, la flexibilidad y sobre la salud en general, la media (\pm) en todas las preguntas se sitúa en 3 de cada una de las preguntas y su desviación estándar.

Condición Física General.

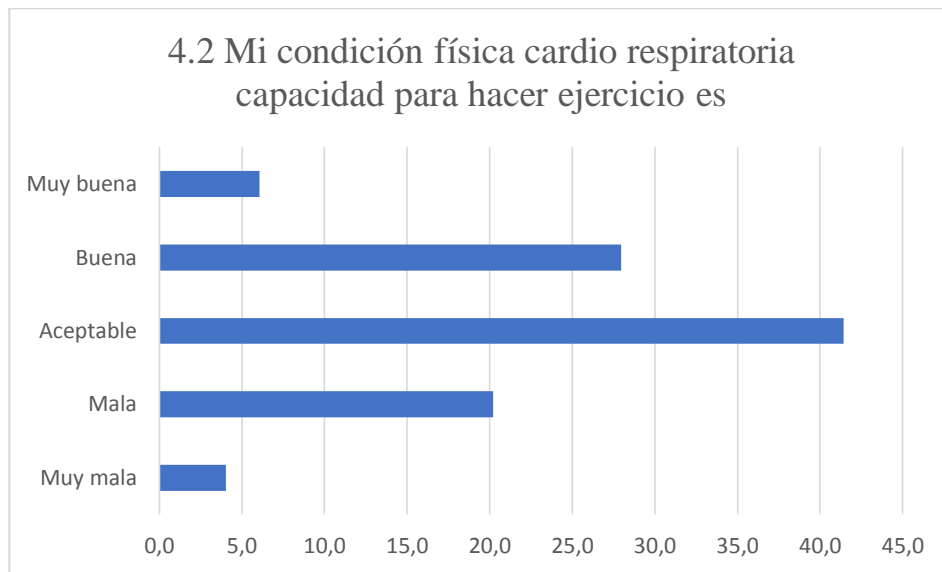
Tabla 5: Condición física general



Una vez analizado los datos estadísticos nos podemos dar cuenta que la condición física general de los estudiantes de los primeros semestres de la facultad de ciencias de la educación es aceptable ya que es un buen rango para la edad en que se encuentran cada uno de ellos.

La Condición Física Cardio Respiratoria

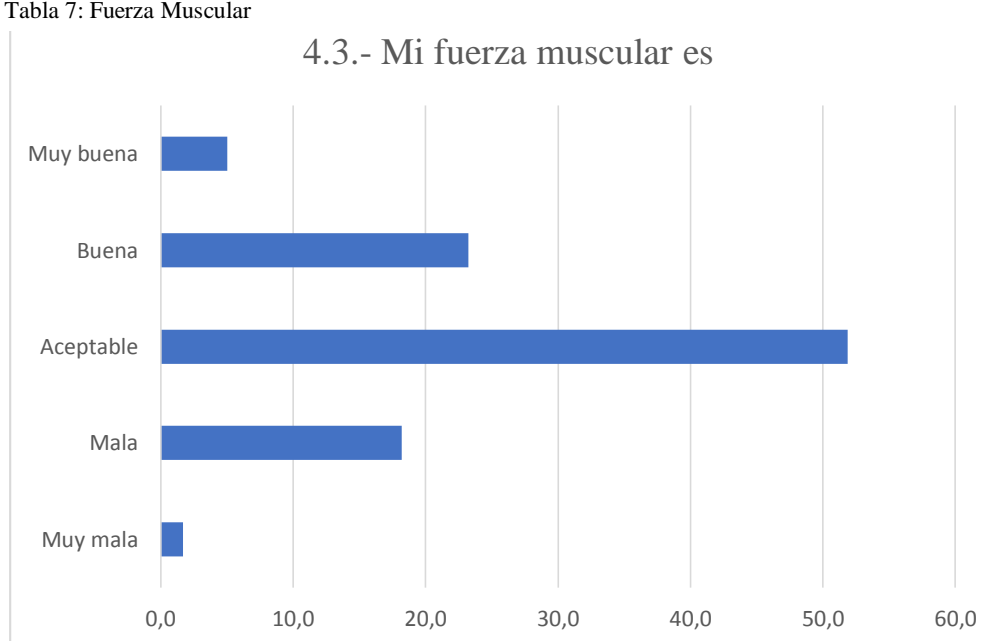
Tabla 6: Condición Física Cardio Respiratoria



Como hemos podido darnos cuenta, el rango de condición física cardio respiratorio con capacidad para hacer ejercicio que predomina en esta investigación en los estudiantes universitarios antes mencionados es la de una capacidad Aceptable, dato muy importante y saludable en la vida de un joven universitario.

Mi Fuerza Muscular

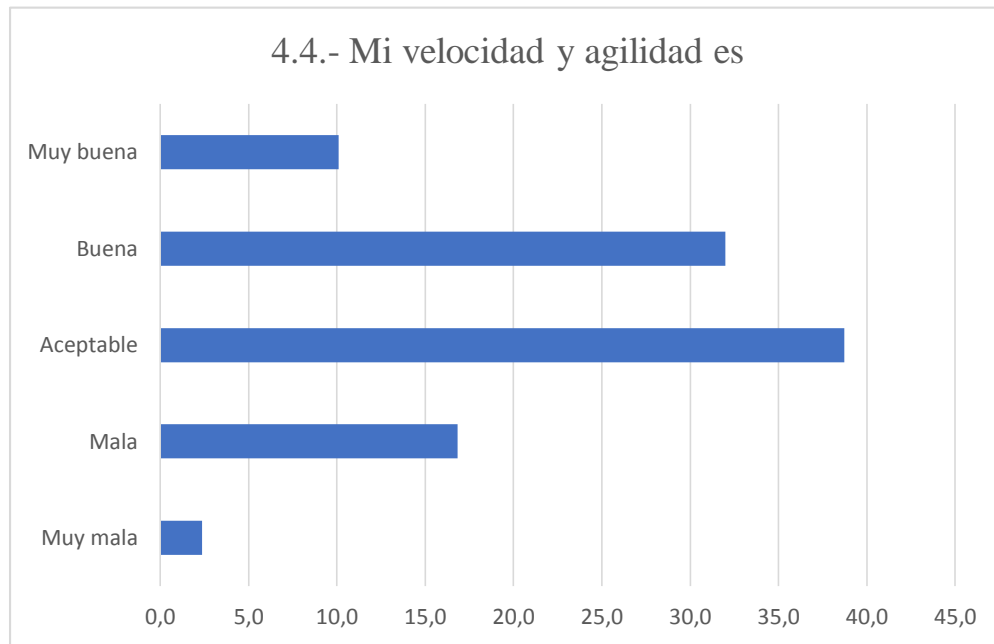
Tabla 7: Fuerza Muscular



Se muestra que la fuerza muscular se encuentra en rango aceptable.

Mi Velocidad y Agilidad

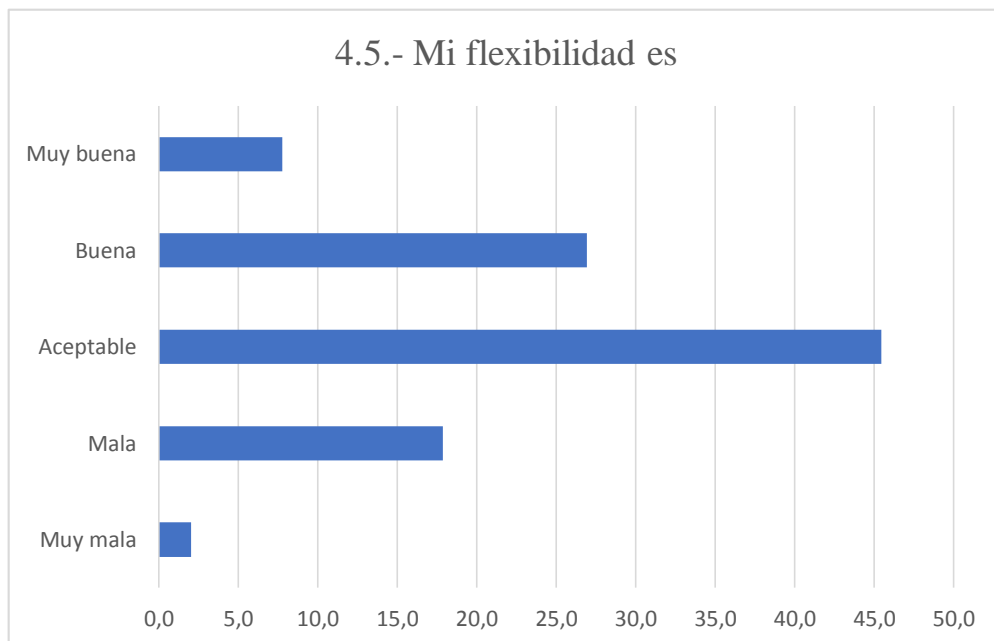
Tabla 8: Mi velocidad y Agilidad



El rango aceptable es el nivel que predomina en los estudiantes.

Mi Flexibilidad

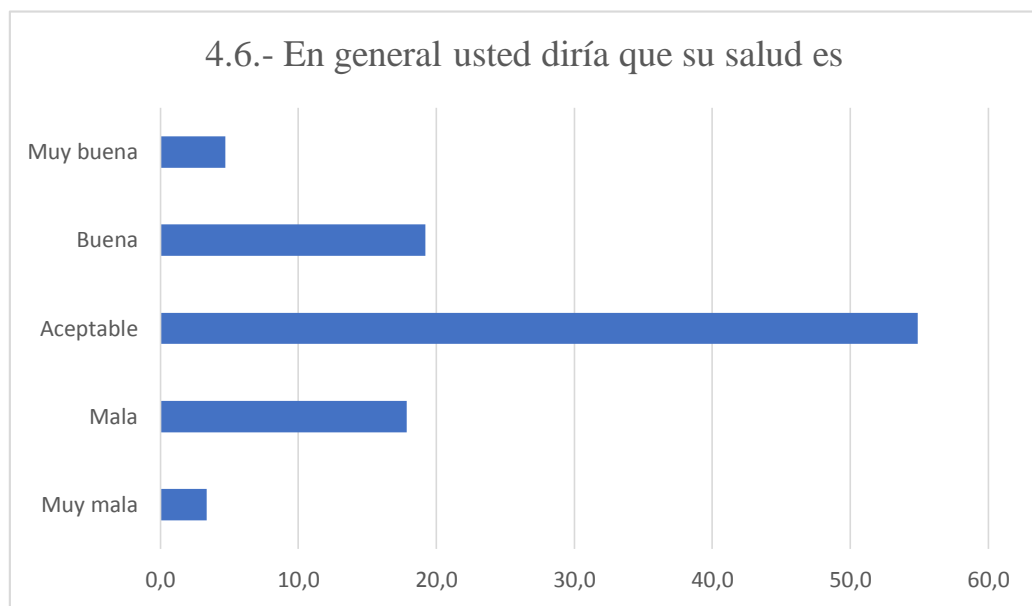
Tabla 9: Mi flexibilidad



En la presente tabla nos referimos a la flexibilidad de cada uno de los estudiantes encuestados sin distinción de género masculino o femenino, se reflejan un resultado global aceptable con una frecuencia de 135 que nos brinda un valor del 45,5. En vista de los datos obtenidos se puede concluir que los estudiantes del primer semestre de todas las carreras de la facultad de ciencias de la educación cuentan con una flexibilidad aceptable, que es un dato positivo para cada uno de ellos ya que en el rango de una flexibilidad Muy Mala su porcentaje es muy pequeño.

Mi Salud

Tabla 10: Mi Salud



En la tabla número 10 que hace referencia a la salud se vio que tanto los estudiantes de género masculino y femenino gozan de una salud aceptable, donde hay muchos factores que pueden ser el impedimento de tener una buena o muy buena salud, dentro de esto está la poca actividad física que realizan y un factor muy importante también la alimentación que, por su vida universitaria, sea por falta de tiempo, economía u organización no pueden realizarlo de la mejor manera.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que la calidad de vida en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación se encuentra en un nivel aceptable.
- Se concluye que los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación se ubican en un nivel alto.
- La calidad de vida y los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Educación se encuentran relacionados medianamente.

Recomendaciones

- Se recomienda, dar charlas sobre la calidad de vida con la finalidad de concientizar la actitud de los jóvenes universitarios
- Se recomienda, buscar espacios en los predios universitarios para la práctica de la actividad física de la población universitaria
- Se recomienda, trabajar en el estilo de vida adecuada de los universitarios

.BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón H, M. (2014). Estado nutricional, niveles de actividad física y factores de riesgo cardiovasculares en estudiantes de la universidad Santo Tomás. *Revista chilena Nutrición*.
- Carmina Wanden-Berghe, 2. H.-R. (2015). Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles. *Nutrición Hospitalaria*.
- Durán, S. (2017). Influencia de la Calidad de Vida en el rendimiento. *Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano*.
- García F, H. Y. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*.
- Gutiérrez, L. (2015). Concepto de calidad de vida. *Revista CES Psicología*.
- Lara N, S. Y. (2015). SALUD, CALIDAD DE VIDA Y ENTORNO UNIVERSITARIO EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 104.
- Leiva, A. P. (2017). EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental*.
- Luarde, C. G. (2016). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*.
- MSc. Jaiberth Antonio Cardona-Arias, I. M.-G. (2014). Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS. *Revista Cubana de Salud Pública*.
- Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., & Guerrero Rodríguez, C. (2017). EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *INFAD REVISAT DE PSICOLOGIA*, 438.
- PerezG. (2014). Actividad Física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*.
- R, T. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*.
- Ursua, A., & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Scielo*, 61.

ANEXOS



