

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

CONDICIÓN FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019

AUTOR

Juan Joel Robalino Shagñay

TUTOR/A

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba-Ecuador
Año 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: **“CONDICIÓN FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019”** presentado por **Robalino Shagñay Juan Joel**, 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.

Mgs. Susana Paz Viteri
Tutor

.....
Firma

PhD. Edda Lorenzo Berthou
Miembro del tribunal

.....
Firma

Mgs. Vinicio Sandoval
Presidente del tribunal

.....
Firma

Mgs. Isaac Pérez
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 Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **“CONDICIÓN FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019”**; elaborado por el señor: **Robalino Shagñay Juan Joel** con numero de CI: 0605971068, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa de proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso 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 26 de julio del 2019
Oficio N° 467-URKUND-FCS-2019

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

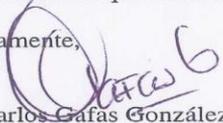
Estimado Profesor:

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:

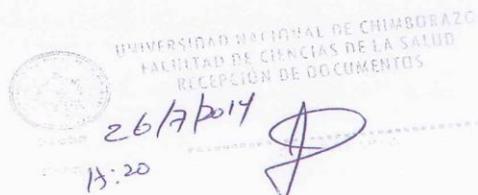
No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 54518214	Condición física y ansiedad en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2019	Juan Joel Robalino Shagñay	MSc. Susana Paz Viteri	10	10	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,


Dr. Carlos Cafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

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



1/1

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

“La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación corresponde exclusivamente a: Juan Joel Robalino Shagñay, y de la Directora del proyecto Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”



Juan Joel Robalino Shagñay

C.I. 0605971068

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo cariño y amor a dos personas especiales en mi vida a mí ya fallecida abuelita Luz América Torres por ser quien me enseñó a salir adelante, a trabajar día a día por las cosas que uno se merece y muy principalmente que lo mejor que puede llegar a tener una persona es la humildad.

Para mi mamá, mi compañera, mi amiga, mi todo. Usted es la protagonista de esto, quien con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante siempre, sea perseverante y cumpla con mis ideales.

CON AMOR: JOEL

AGRADECIMIENTO

Primero agradecer a Dios por estar presente no solo en esta etapa de mi vida, sino en todo momento ofreciéndome y buscando lo mejor para mi persona , 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 porque son el motor de mi esfuerzo, de la constancia y dedicación que me ayuda para así seguir adelante, no ha sido sencillo el camino hasta ahora pero gracias a su amor , apoyo y su inmensa bondad lo complicado de lograr esta meta se ha notado menos. Les agradezco y hago presente mi afecto hacia ustedes, mi hermosa familia.

Mi querida Universidad y a mis profesores, por darme la oportunidad de aprender y compartir nuevos conocimientos y experiencias que me han ayudado a formarme como un gran profesional.

RESUMEN

El presente proyecto de investigación que tiene por título “Condición Física Y Ansiedad En Estudiantes De La Universidad Nacional De Chimborazo, 2019”. Está relacionado con la condición física y ansiedad en los estudiantes de primer semestre de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo tiene como objetivo principal investigar la condición física y ansiedad en universitarios.

La población con la que se trabajó fue de 2740 alumnos de los cuales utilizamos una muestra de 192 estudiantes todos pertenecientes a los primeros semestres de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la salud siendo así una muestra intencional conformada por 139 estudiantes de sexo femenino que equivale al 72,4% y 53 estudiantes de sexo masculino equivalente al 27,6% ,los mismos que se encuentran dentro de las edades de 18 a 27años de edad, esta investigación se basó en un tipo de investigación analítica – descriptiva con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo.

Se empleó el método científico y la investigación descriptiva, lo cual permitió identificar los fundamentos necesarios para obtener datos que nos sirvan para la indagación también 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 y también el cuestionario correspondiente a la escala de autovaloración D. D por W.W.K. ZUNG; en donde de acuerdo a la tabulación de datos que se realizó con el programa estadístico SPSS versión 24 IBM USA , obtuvimos como resultado que los universitarios encuestados cuentan con una ansiedad en un nivel normal a moderado que demuestra un 81.8%y una condición física aceptable correspondiente al 53.1% de la totalidad.

Palabras claves: Condición - Física- Ansiedad-Salud.

ABSTRACT

Abstract

This research project is entitled "Fitness and anxiety in students from the National University of Chimborazo, 2019". It is related to physical fitness and anxiety among first-year students of the faculty of health sciences of the National University of Chimborazo's main objective is to investigate the physical condition and stress in college. The population with which we worked was 2740 students of which we used a sample of 192 students all belonging to the first semester of the different careers of the Faculty of Health Sciences, as well as being an intentional sample consisted of 139 female students equivalent to 72.4% and 53 male students equal to 27.6%, the same as are within the ages of 18 to 27years old. This research-based on a type of analytical - descriptive study with the transversal and quail-quantitative cut, the scientific method, and descriptive research was used, which allowed identifying the fundamentals needed to obtain data that serve us for inquiry also it.The survey used as a research technique with the instrument called Displacement Questionnaire in University of the Quality of Life and Physical Condition and even the questionnaire corresponding to the self-assessment scale D. D by W.W.K. ZUNG; where according to the tabulation of data that made with the statistical program SPSS version 24 IBM USA. We obtained as a result that the surveyed university students have anxiety in a normal to a moderate level that shows 81.8% and a corresponding acceptable fiscal condition to 53.1% of the total.

Keywords: Condition - Physics - Anxiety-Health.



Reviewed by: Chávez, Maritza
Language Center Teacher



INDICE

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL _____	II
CERTIFICADO DEL TUTOR _____	III
CERTIFICADO URKUND _____	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN _____	V
DEDICATORIA _____	VI
AGRADECIMIENTO _____	VII
RESUMEN _____	VIII
ABSTRACT _____	IX
INDICE _____	X
INDICE DE TABLAS _____	XII
INDICE DE GRAFICOS _____	XII
INTRODUCCIÓN _____	1
CAPITULO I _____	3
4. PROBLEMATIZACIÓN	3
4.1. ANTECEDENTES	3
1.2. JUSTIFICACIÓN	4
1.3. PROBLEMA	4
1.4. OBJETIVOS	5
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	5
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
CAPITULO II _____	6
2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	6
DEPORTE	6
PREPARACION FISICA	7
CONDICIÓN FÍSICA _____	8
SALUD MENTAL	10
TRASTORNO MENTAL	10

ANSIEDAD	11
2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS	12
CAPITULO III	13
3. MARCO METODOLÓGICO	13
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:	13
3.2. CORTE:	13
3.3. CARÁCTER:	13
3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA	13
3.4.1. POBLACIÓN	13
3.4.2. MUESTRA	13
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	13
3.5.1. TÉCNICA	13
3.5.2. INSTRUMENTO	14
3.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	14
CAPITULO IV	15
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	15
4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	15
CAPITULO V	23
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	23
BIBLIOGRAFÍA	24
ANEXOS	26
ANEXO 1	26
ANEXO 3	28
ANEXO 4	29

INDICE DE TABLAS

TABLA1: Muestra.....	13
TABLA 2: condición física según el sexo.....	22
TABLA3: porcentaje de ansiedad.....	22

INDICE DE GRAFICOS

Grafico1: Condición física general.....	16
Grafico2: Condición física Cardio Respiratoria.....	17
Grafico3 Fuerza muscular.....	18
Grafico4 Velocidad y agilidad.....	19
Grafico5: Mi flexibilidad.....	20
Grafico6 Condición física por carreras de salud.....	21

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema “Condición física y ansiedad en estudiantes de la universidad nacional de Chimborazo, 2019”.

El cual se deriva del proyecto de investigación llamado Programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida que abreviadamente se escribe PRAFACVID.

El programa tiene por objetivo determinar la condición física y ansiedad en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo. La característica principal en esta investigación está tomada en dos variables que serán: la condición física y la Ansiedad. Las mismas que serán determinadas mediante la técnica de encuestas con su instrumento el cuestionario, en las cuales se verificara si se encuentran o no, y en qué grado estarán las variables en los estudiantes universitarios.

La condición física en los jóvenes universitarios, es un componente muy importante por el cual se realizará esta investigación debido a que los índices de déficit de actividad física en ellos es más grande de lo normal ante la presión de lograr o consagrar sus metas en su vida académica, es así que el sedentarismo se hace presente por un nivel bajo de condición física, y los consumos que se presentan en esta vida universitaria vinculados al tabaco, el alcohol y las drogas infieren en su calidad de vida tanto como en su condición física, y también en relación con su desarrollo social y humano de sí mismos como personas. Desde otro punto de vista la condición física nos permite desempeñarnos de mejor manera en nuestras labores diarias lo cual nos traerá beneficios en todos los aspectos.

La organización mundial de la salud (O.M.S.) define la condición física como bienestar integral corporal y social, según el diccionario de las ciencias del deporte (1992).

Entonces podríamos decir que la condición física es el estado de relajación del cuerpo y mente de una persona mediante el ejercicio y actividad física.

Por otra parte tenemos a la ansiedad, que proviene (del latín anxietas, que significa angustia y aflicción), es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos como pensamiento, ideas, etc., que son percibidos por el individuo como amenazas (I. iruarrizaga, 2016).

Según la organización mundial de la salud (O.M. S). La ansiedad es una emoción natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto.

Es importante porque va a determinar cómo influye la ansiedad en los estudiantes para cumplir sus labores universitarias y en que ayuda la condición física para evitar la misma.

El interés por el cual se realizó la investigación es porque los trastornos por ansiedad son problemas habituales de salud que afectan a la capacidad de trabajo y a la productividad, más de 260 millones de personas en el planeta tienen trastornos de ansiedad, ya que esta es la sexta causa de discapacidad en el mundo, de acuerdo con la OMS se estima que los trastornos por depresión y ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial 1000 millones de dólares en pérdidas productivas (G.Rivera, 2015)

Va a contribuir a los estudiantes universitarios para saber si padecen o no ansiedad ya que en ocasiones la desinformación o el desconocimiento de lo que tienen no les permite informarse a tiempo y evitar futuras enfermedades, también nos ayudó para informarnos e informarles en qué grado se hallan en cuanto a su condición física y también de paso situarse y denotar si están en un estado de actividad o se encuentran en el sedentarismo.

Para lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos se realizará el empleo de técnicas de investigación, utilizando para ello el uso de encuestas dirigido a los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo para posteriormente establecer los niveles en los que se encuentran.

CAPITULO I

4. PROBLEMATIZACIÓN

4.1. ANTECEDENTES

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). Por estos motivos los niveles de condición física serían totalmente bajos, causando inconvenientes tanto físicos como psicológicos dentro del medio en el que se encuentran.

El presente trabajo pretende aportar y responder a la sociedad las siguientes interrogantes ¿Qué grado de condición física? Y ¿Qué nivel de ansiedad? Poseen y se encuentran los universitarios encuestados, también tener presente o saber que impacto tienen estas dos interrogantes en la vida estudiantil y su influencia en el rendimiento académico de los mismos.

Según un estudio sobre la actividad física dentro de la población universitaria refleja datos alarmantes a nivel internacional, como nacional. En España, la Universidad Católica San Antonio de Murcia, se dio la siguiente investigación de estudiantes en la cual se estudiaron 371 mujeres universitarias con una edad de 21,29 años, y se administró un cuestionario de ansiedad, y actividad física, donde los resultados indican que las estudiantes que practican la actividad física y también federadas tienen los niveles más bajos de ansiedad y depresión que las estudiantes sedentarias (Olmedilla, Ortega, & Candel, 2010).

Con los antecedentes ya mencionados, encontramos los problemas psicológicos y de calidad de vida que tienen o poseen los estudiantes universitarios por falta de condición física dentro de su vida académica, es por ese motivo que me he decidido investigar a fondo esta problemática para poder dar una solución, aportando con mi investigación a la comunidad universitaria a mejorar su condición física, evidenciando los beneficios que pueden llegar a tener por practicar una vida activa.

A nivel de Latinoamérica, específicamente en Ecuador se da la investigación donde indagamos el comportamiento de ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatas donde, las novatas tuvieron un estado de ansiedad alto,

en cambio los karatecas de tipo amateur tuvieron un estado medio de ansiedad por otro lado los deportistas de alto rendimiento estuvieron en un nivel bajo de ansiedad (Vaca García, Egas Romo, García Quiñonez, Feriz Otaño, & Rodríguez Torres, 2017)

En cuanto al plano local exactamente en la universidad nacional de Chimborazo se da la investigación recurrente a la actividad física y calidad de vida en donde se realizó encuestas sobre las variables ya mencionadas a los estudiantes de la facultad de educación dando como resultado que la condición física general y la calidad de vida 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 (Tapia Valle, 2019)

1.2. JUSTIFICACIÓN

La investigación establecida busca mediante la aplicación de conceptos, referencias, documentos entre otras, indagar la relación entre las variables mencionadas, y saber si están o no presentes en los estudiantes que van hacer encuestados.

La factibilidad de este proyecto está en el análisis como parte del grupo de investigación denominada raíz, del grupo investigador de Actividad Física, Salud y Deporte, que se trabajó en el proyecto denominado PROGRAMA RECREATIVO SOBRE ACTIVIDADES FISICAS, FACTORES ASOCIADOS Y CALIDAD DE VIDA (PRAFACVID), para que la comunidad académica tengan presente sobre el beneficio de poseer una condición física aceptable.

Va tener mucha importancia ya que la relación de la condición física y la ansiedad han sido un tema de estudio durante mucho tiempo, ya que se trata de determinar si la condición física, la actividad física y/o el ejercicio físico van hacer un colaborador en el proceso de prevenir o contrarrestar los niveles de ansiedad que se presentan en estudiantes universitarios.

Su resultado nos ayudara a encontrar algunas opciones de solución, dar nuestras conclusiones y futuras recomendaciones a los estudiantes.

1.3. PROBLEMA

¿En qué nivel se encuentra, la Condición Física y la Ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2019?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- ❖ Investigar la condición física y ansiedad en estudiantes de la universidad Nacional de Chimborazo como parte de un proceso evaluativo en la que se utilizara encuestas para la recolección de datos.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Establecer el nivel de condición física en la que se encuentran los estudiantes, mediante la encuesta sobre modo de desplazamiento y actividad física en universitarios.
- ❖ Identificar el nivel de ansiedad en la que se encuentran por medio de la escala de autovaloración D. D. por W. W. K. ZUNG en estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- ❖ Comparar la condición física y la ansiedad en estudiantes universitarios para establecer el nivel en que se encuentran.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

DEPORTE

Según el Diccionario Real Academia de la Lengua Española en su vigésima segunda Edición menciona al deporte como actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Se puede definir deporte como aquella actividad jugada (todos los deportes hacen como juegos, con carácter lúdico) con requerimientos motrices específicos (implican demanda física y motriz circunscrita a los propios condicionantes de la actividad), competitiva (existe la necesidad de superar una marca o unos adversarios), posee reglas codificadas y estandarizadas (Hernández Moreno, 1994).

La UNICEF menciona al deporte como una manifestación del derecho al juego reconocido en la Convención sobre los Derechos del Niño. El artículo 31 reconoce “el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad”. El mismo artículo establece que los niños y niñas no sólo tienen derecho al juego, sino que también tienen derecho a que les proporcionen oportunidades de juego, y exige a los Estados que propicien “oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento (España, 2010).

A nivel institucional, debemos señalar el concepto de deporte propuesto por el Comité de Ministros (artículo 2.1. de la Carta Europea del Deporte), publicado en El trabajo del Consejo de Europa en materia del deporte , que dice así: “Se entenderá por deporte toda forma de actividad física que, a través de una participación organizada o de otro tipo, tenga por objeto la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de cualquier nivel”(Carta & Del, n.d.).

Entonces podemos mencionar que el deporte es toda actividad física, juego y ejercicio, que deben tener movimientos motrices característicos para cada disciplina, también tienen que poseer reglas y reglamentos específicos que deben estar estandarizadas y codificadas.

PREPARACION FISICA

La preparación física es el desarrollo de las cualidades y capacidades motrices necesarias para su actividad deportiva, es de conocimiento general que cada deporte plantea exigencias determinadas a las capacidades motrices del deportista y requiere las combinaciones y manifestaciones diferentes de las diversas capacidades, además la preparación física no solo se desarrolla con el objetivo de alcanzar en el deporte un resultado máximo, sino también con el propósito de educar integralmente al ciudadano (Calero & González, 2015).

Se podría mencionar que la preparación física es una entidad compleja, en la que intervienen tres componentes principales: producción de energía (aeróbica y anaeróbica), función neuromuscular, la que podría estar relacionada con prestaciones de resistencia, velocidad, coordinación, fuerza y elasticidad (Nieto & Cárcamo, 2016).

Se puede definir como un proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica (Parris, 1995).

También supone una propuesta teórica, que implica: conocimiento de las exigencias de la modalidad deportiva, previsión y organización del método, medios de entrenamiento, estrategias de intervención de los técnicos y control del proceso y los resultados en términos de aprendizaje o rendimiento, para comprobar su efectividad y realizar los ajustes pertinentes (Vélez, González, & Ibáñez, 2013).

En el deportista la preparación física es muy importante ya que será necesario tener en cuenta la influencia selectiva del ejercicio, para la creación de las distintas cualidades hay que tener en cuenta que el mayor desarrollo de una capacidad solo es posible si aumenta de manera simultánea el nivel de desarrollo e otras capacidades y esta a su vez dependerá del carácter específico del tipo del deporte, etapas de entrenamiento, particularidades individuales, del carácter de los ejercicios y el modo de empleo, también es fundamental mencionar que al aumentar el nivel de desarrollo de las capacidades motrices, aumenta la capacidad del deportista para el dominio de la técnica (Calero & González, 2015).

CONDICIÓN FÍSICA

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (Unisport, 1992) determina a la Condición física como el factor que da la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad

También, A. Sánchez citando a Grösser, menciona a la Condición Física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas y el acondicionamiento físico (Escalante & Pila, 2015)

A su vez se le puede dar una definición particular mencionando que es el estado de relajación del cuerpo en una persona mediante el ejercicio, que estará determinada por el desarrollo de sus cualidades físicas.

DIVISION DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física general: debe considerarse como un desarrollo óptimo de las cualidades físicas básicas (Aragüez-Martín et al., 2013)

la condición física específica: es aquella que desarrolla de forma óptima y adaptada las capacidades físicas a los requerimientos del deporte o actividad a desarrollar (Aragüez-Martín et al., 2013)

DIFERENCIAS ENTRE CONDICIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

Actividad física la OMS le define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.

Ejercicio Físico: Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física (Ramírez, 2013)

Condición física es un conjunto de cualidades físicas que las personas alcanzan, en el que se desarrollan las tareas diarias sin excesiva fatiga y con suficiente energía como para disfrutar el tiempo libre y enfrentarse a necesidades imprevistas. (Ramírez, 2013)

Entonces el acondicionamiento físico estará relacionado por una buena planificación y desarrollo del ejercicio físico, y este a su vez con la actividad física que realiza una persona.

BENEFICIOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Mejora la actividad física, Da más vitalidad y energía, Fortalece la estructura ósea y muscular, Mejora el sistema inmunológico, Controla el peso corporal, Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011).

Es muy importante mencionar que el principal beneficio de la condición física será mantener a la persona con buena salud y además con amor propio y mucha autoestima.

CONDICIÓN 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 (Alarcon, 2014) pero al mismo tiempo la condición física en los estudiantes universitarios no suele ser la más ideal ya que los malos hábitos alimenticios más el estrés académico, la falta de descanso mental y físico acompañado de sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol influyen en un nivel de condición física bajo para lo cual se debe buscar soluciones para con la finalidad de mejorar sus niveles de actividad física y así mejorar su estilo de vida.

SALUD MENTAL

La “salud”, de acuerdo con la OMS, es el completo estado de bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, por lo tanto, nadie está sano. Según el diccionario de la Real Academia Española, “mental”: (del latín mentalis), se define como “relativo a la mente”; “mente” (del latín mens, mentis), por su parte, es “la potencia intelectual del alma. Ahora bien, ¿qué es alma? Del latín anima, “es la sustancia espiritual e inmortal, capaz de entender que informa al cuerpo humano y con él constituye la esencia del hombre”. De esta forma, “salud mental” es todo y nada, de acuerdo con el uso y la costumbre, se entiende como la comunicación armónica entre el individuo, su familia y la sociedad para efectos de productividad (Pando Orellana & Lecumberri Salazar, 2012)

Entonces la OMS define a salud mental como un estado de bienestar en el que la persona afronta el estrés usual de la vida en familia y en comunidad o como el desarrollo de las potencialidades de la persona, es parte integral de la salud pública. Esto significa que la promoción de la salud, así como la prevención de los problemas y trastornos mentales, debe trascender la tradicional separación de la salud mental como si esta fuera un campo aparte de la salud en general.(Posada, 2013)

De la misma manera la OMS, bajo el slogan “No hay salud sin salud mental” , ha reconocido la salud mental como un aspecto primordial del bienestar y el desarrollo de los individuos, las sociedades y los países (Restrepo Ochoa & Jaramillo Estrada, 2012).

TRASTORNO MENTAL

Según la Real Academia española define a trastorno como alteración leve de la salud, y este con lleva a la definición de trastorno mental, como una perturbación de las funciones psíquicas y del comportamiento de una persona (Diccionario, 2011)

Al hablar del trastorno mental desde el punto de vista biomédico se define como la manifestación de desórdenes en diferentes procesos cerebrales que median el funcionamiento psicológico. Desde este enfoque, la manera como las personas se comportan constituye un factor determinante para la salud y para la enfermedad; la salud se relaciona con hábitos de vida saludables, mientras que el trastorno se entiende como el resultado del comportamiento “inadecuado” del individuo(Restrepo Ochoa & Jaramillo Estrada, 2012)

ANSIEDAD

Existen numerosas definiciones de ansiedad, pero se van a recoger aquí algunas de las más concluyentes y clarificadoras: Spielberger (1980) señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto (Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2017)

Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Diccionario, 2011).

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado de pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. (Sierra, 2003)

Al revisar los términos entendemos que la ansiedad está presente en un rango alto en las personas, es decir que casi todos los seres humanos hemos padecido o sufrimos de un cuadro de ansiedad la misma que ya es tratada como una patología del siglo XXI, es por esta razón que la ansiedad es considerada en algunos casos como un trastorno mental prevalente en la actualidad.

De igual modo, se debe diferenciar lo que es la ansiedad normal, que todos tenemos ante cualquier situación importante estando más activados física y mentalmente, comparándola con la ansiedad que aparece de forma continua y excesiva descontrolando conductas y pensamientos. Dicha ansiedad, sí se considera un problema porque nos impide alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto.

CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Según el Dr. J. Américo Reyes-Ticas en su investigación titulada TRASTORNOS DE ANSIEDAD GUIA PRACTICA PARA DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO (2010) divide a la ansiedad en 7 tipos que se muestran a continuación:

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): se caracteriza por la presencia de obsesiones y compulsiones recurrentes, no son motivo de consulta frecuente en atención primaria. Las obsesiones son ideas, pensamientos no deseados

Trastorno por Estrés Post Traumático (TEPT): aparece en forma tardía después de un acontecimiento traumático el paciente puede ser víctima directa del trauma o haberlo presenciado

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAD): se caracteriza por ansiedad y preocupación excesiva por problemas de la vida cotidiana, La característica principal es el humor preocupado persistente asociado a síntomas de tensión motora, hiperactividad

Trastorno de pánico (TP): se caracteriza por crisis inesperadas y no provocadas de miedo intenso y síntomas físicos de ansiedad severa. Las crisis alcanzan su máxima intensidad antes de 10 minutos y ceden antes de 60 minutos.

Agorafobia: Fobia a lugares o situaciones donde escapar es difícil. Los temores más frecuentes son alejarse de la casa, multitudes, congestionamiento vehicular, quedarse solo, etc.

Fobia Social: Presencia de ansiedad significativa como respuesta situaciones sociales o actuaciones públicas del individuo. Son característicos los síntomas de rubor taquicardia, palpitaciones, sudoración, temblor cuando se expone a la situación temida

Fobia específica: Presencia de ansiedad como respuesta a la exposición de situaciones o estímulos específicos temidos, que da lugar a evitarlos. Las fobias específicas incluyen miedo a los animales, precipicios, ver sangre, ascensores, aviones, entre otros (Reyes-Ticas, 2010)

CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD

Los trastornos de ansiedad (TA) son, como grupo, las enfermedades mentales más comunes, con una alta prevalencia de aproximadamente 2-8% en la población general y 10-12% en las consultas de atención primaria. En los últimos años se ha observado un incremento de los casos de TA. Estos trastornos son 2 veces más prevalentes en mujeres que en los hombres. Los TA son frecuentes en la actividad clínica de atención primaria. Se calcula que 1 de 10 pacientes que se atienden diariamente presentan este trastorno, siendo incluso más comunes que la diabetes mellitus (Orozco & Baldares, 2012).

2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

Condición Física: estado de control de una persona o animal en un momento dado se manifiesta con las capacidades físicas.

Ansiedad: estado mental de gran inquietud acompañada de inseguridad y angustia.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Descriptiva este tipo de investigación nos permite determinar los datos; y de campo porque se extrae la información desde la fuente misma

3.2. CORTE:

Transversal

3.3. CARÁCTER:

Esta investigación es de carácter Cualitativo- Cuantitativo puesto a que vamos a determinar los tipos de factores que intervienen en la condición física y la ansiedad.

3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

La población son los 2740 estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.4.2. MUESTRA

La muestra del proyecto es probabilística que consta de 192 estudiantes de los primeros semestres de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Tabla 1: Muestra

Sexo	Número de estudiantes	Porcentaje %
Femenino	139	72,4%
Masculino	53	27,6%
Total	192	100%

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.5.1. TÉCNICA

Mediante el cuestionario de desplazamiento, validada y dirigida a estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo para diagnosticar la condición física y ansiedad.

3.5.2. INSTRUMENTO

Para la investigación se aplicará, el cuestionario de autoevaluación de la condición física y calidad de vida que consta de 5 preguntas que se califica mediante la escala Likert (muy mal, mala, aceptable, buena, muy buena), que pertenece a la encuesta sobre modo de desplazamiento y actividad física en universitarios.

Además de la aplicación de la escala de autovaloración D.D. por W. W. K. ZUNG sometida a validación, que consta de 4 preguntas que se califica mediante la escala Likert (nunca o casi nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre o casi siempre), lo cual nos permitió valorar la autovaloración.

3.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para recoger la información se obtuvo la aprobación desde el decanato de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

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

Para expresar los valores de 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; Con la ayuda de este programa, 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, media mediana y moda para ver resultados que nos ayudaron a verificar la investigación y comprobar la claridad de la misma.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Tabulación de las encuestas realizadas a los estudiantes de primer semestre de la facultad de ciencias de la salud perteneciente a la Universidad Nacional de Chimborazo

CONDICION FISICA EN RELACION CON EL SEXO

Tablas 2: condición física Mujeres

condición física mujeres		
Rango	Frecuencia	Porcentaje
Muy mala	2	1,4
Mala	26	18,7
Aceptable	78	56,1
Buena	27	19,4
Muy buena	6	4,3
Total	139	100,0

Tabla 3: condición física Hombres

Condición física Hombres		
Rango	Frecuencia	Porcentaje
Muy mala	1	1,9
Mala	4	7,5
Aceptable	24	45,3
Buena	23	43,4
Muy buena	1	1,9
Total	53	100,0

Análisis Y Discusión

Realizando la tabulación de la tabla anterior podemos denotar que de 139 mujeres 78 de ellas tienen una condición física aceptable correspondiente al 56.1%, 6 de las mismas están en el rango de muy buena y solo 2 tienen una muy mala condición física.

Por su parte los hombres de 53 presentes en las encuestas 24 de ellos tienen una condición física aceptable que representa el 45.3%, también podemos observar que 23 están en el rango de buena y solo 1 podemos denotar que está en el rango de muy mala.

Como lo señala anteriormente y basándonos en la investigación dada En Ecuador específicamente en Riobamba en la Universidad Nacional De Chimborazo, Tanto en la investigación de (Tapia Valle, 2019), como en la nuestra podemos denotar que las mujeres tienen un alto índice de condición física ya que en la actualidad para ellas el practicar una actividad física va más allá de verse bien sino también de sentirse bien y eso se le denomina salud.

CONDICIÓN FÍSICA GENERAL.

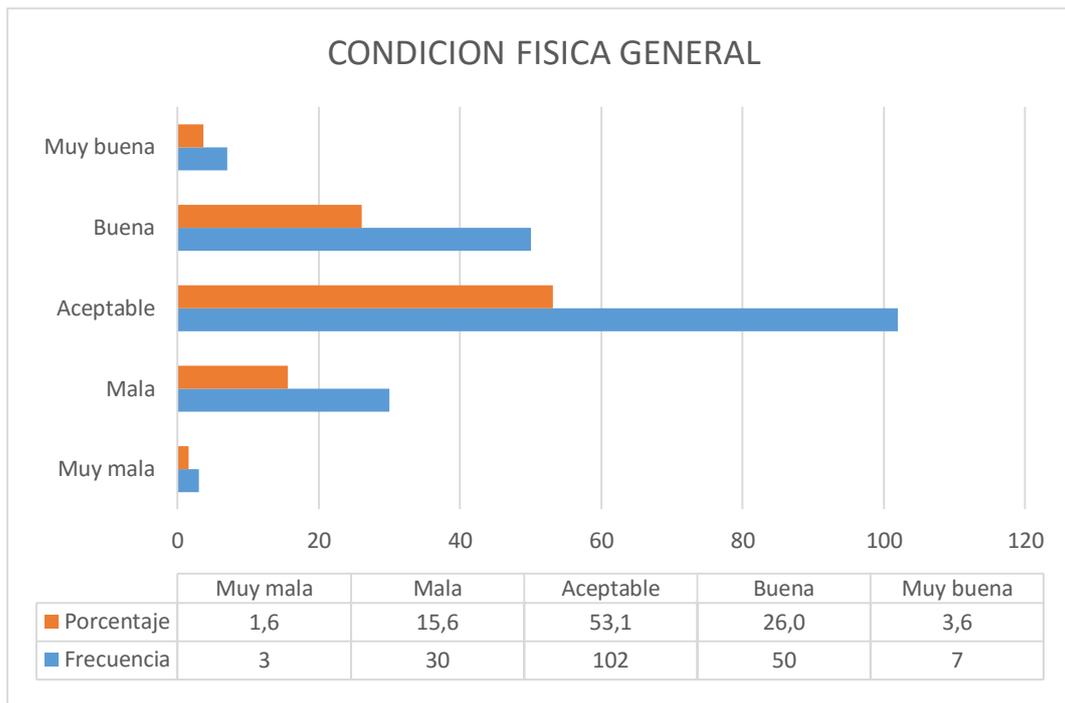


Grafico 1: condición física general

Análisis Y Discusión

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 salud es aceptable ya que se establece un porcentaje de 53.1%, es un buen rango para la edad en que se encuentran cada uno de ellos

Estudios indican que es recomendable realizar actividad física por lo menos una hora diaria para tener una vida saludable y activa. El tiempo que dedican los estudiantes universitarios a esta práctica, muestra un interés valioso a favor de la condición física ya que sus actividades académicas casi no se los permiten.

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 (Aларcon, 2014)

CONDICIÓN FÍSICA CARDIO –RESPIRATORIA

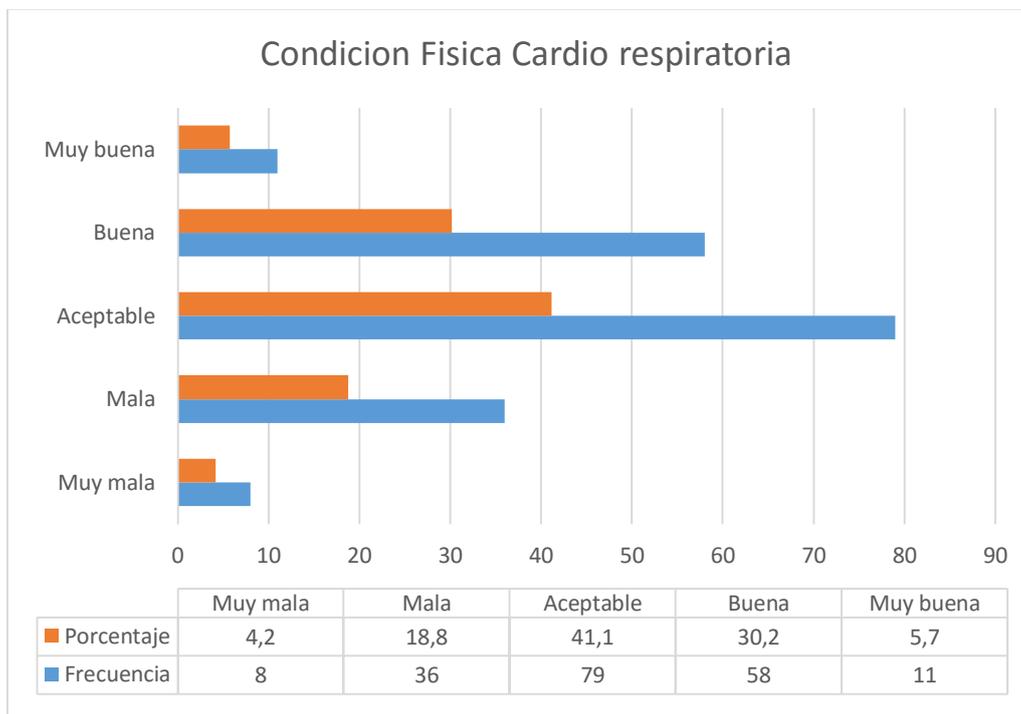


Grafico 2: condición física Cardio Respiratoria

Análisis y Discusión

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 y que se denota que de 192 alumnos ,79 de ellos equivalente a un 41.1% tiene la predisposición de hacer ejercicio, y en la categoría de muy mala apenas tienen 8 personas con un 4.2% dato muy importante y saludable en la vida de un joven universitario

La capacidad de hacer ejercicio en los universitarios es aceptable ya que por el cambio de bachillerato a un nivel superior, y en si su edad mismo les permite tener muchas ganas de realizar la actividad física.

FUERZA MUSCULAR

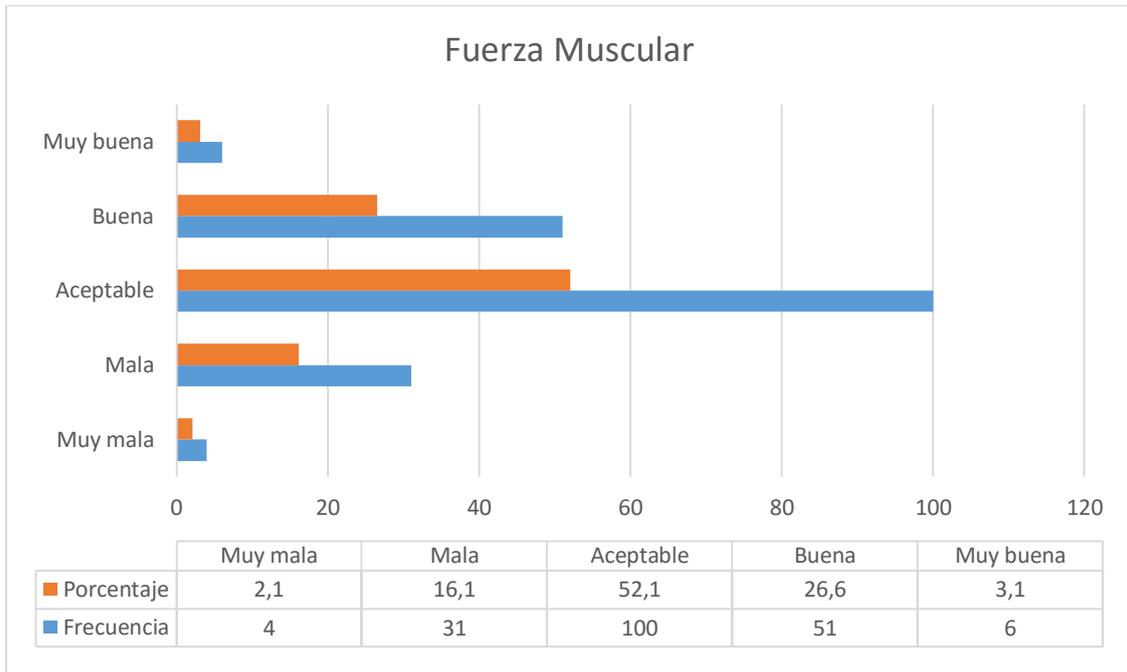


Grafico3: fuerza muscular

Análisis y Discusión

Una vez analizado los datos el grafico anterior que es parte de esta investigación en referencia a la fuerza muscular que tiene relación con la condición física se ha encontrado que los estudiantes del primer semestre de la facultad de salud tienen, una frecuencia de 100 personas que denotan un 52.1% referente a una capacidad aceptable. Siendo muy bajo el promedio de personas que tienen muy mala fuerza muscular con solo una frecuencia de 4 que nos da un porcentaje de 2.1, que es un promedio razonable.

Se puede denotar que la fuerza muscular está presente en la mayoría de los encuestados en un rango normal ya que aún los estudiantes están terminando la adolescencia es decir que están en óptimas condiciones de desarrollar sus capacidades físicas entre estas la fuerza.

VELOCIDAD Y AGILIDAD

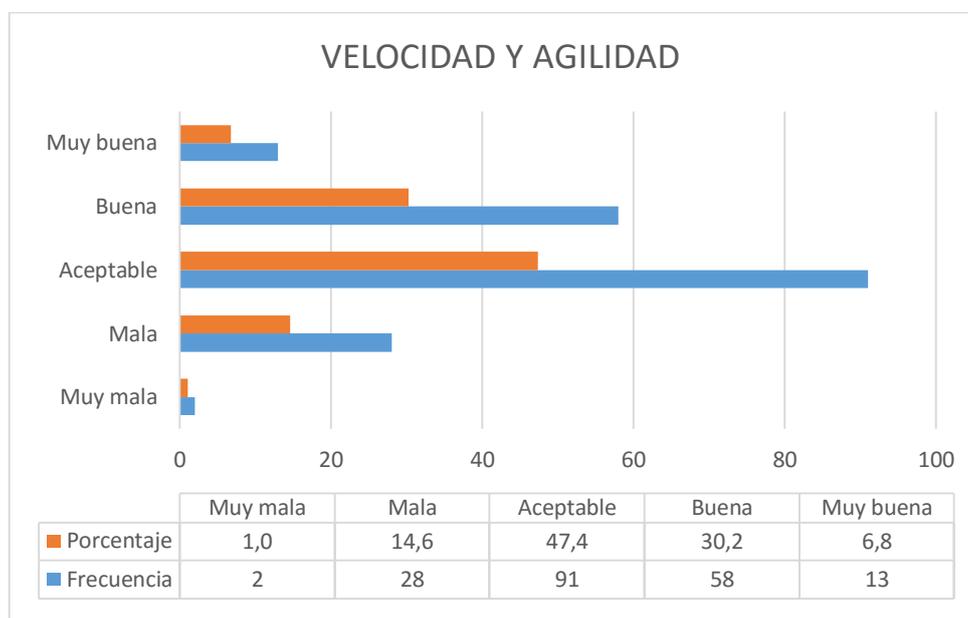


Gráfico 4: Velocidad y agilidad

Análisis Y Discusión

Al revisar el gráfico anterior podemos darnos cuenta que hace mención a la velocidad y agilidad y así denotar que 91 personas de las 192 encuestadas están en un rango aceptable con un 47.4% y que solo 2 estudiantes tienen muy mala velocidad y agilidad en relación a la condición física.

La velocidad y agilidad siempre van estar presentes en los seres humanos pero muy destacadamente en los jóvenes universitarios y que estos están en plena condiciones y capacidades físicas.

Comparando nuestro proyecto final con la investigación dada a los estudiantes de pedagogía en educación física de la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco que tiene relación con el nivel de condición física. En la cual, se evaluaron a 239 estudiantes de educación física (Durán, Valdés, Godoy, & Herrera, 2014), podríamos denotar que la velocidad y agilidad presentada en los primeros niveles de educación superior son similares en ambas presentaciones con una promedio de aceptable a medio.

MI FLEXIBILIDAD

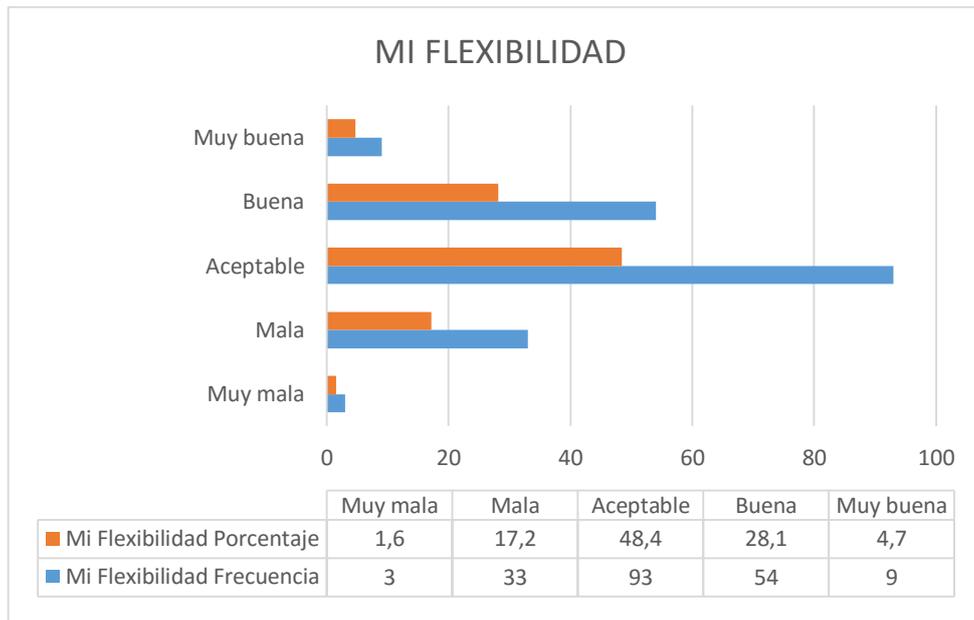


Grafico 5: Mi flexibilidad

Análisis y Discusión

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 93 que nos brinda un valor del 48.4. 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 salud 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.

La flexibilidad se presenta de una forma normal en los jóvenes universitarios ya que recién culminan la etapa de la adolescencia algunos y en su mayoría, pero es importante tomar en cuenta la importancia de los ejercicios de estiramiento en esta periodo ya que facilita la información propioceptiva y con esto el dominio del propio cuerpo.

CONDICION FISICA POR CARRERAS DE SALUD

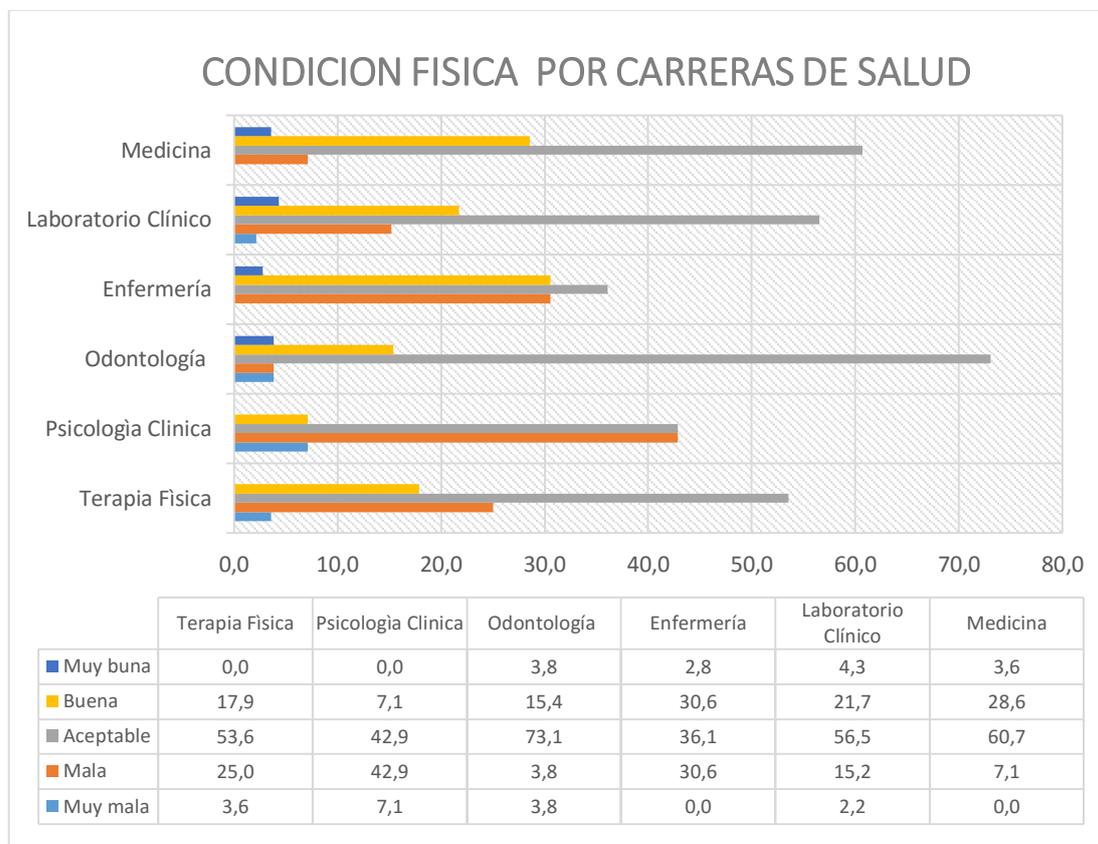


Grafico 6: condición física por carreras de salud

Análisis Y Discusión

Una vez analizado los datos de el grafico anterior he visto necesario mencionar y comparar la condición física de cada una de las carreras pertenecientes a la facultad de ciencias de la salud , en las mismas que encontramos que la carrera con mejor condición física es la perteneciente a odontología con un 73.1%; siguiéndole la carrera de medicina con un 60.7% de aceptabilidad; luego laboratorio clínico con un 56.5% ,después la sigue terapia física con 53.6%, también esta psicología clínica con 42.9% y por ultimo enfermería con 36.1% de Condición física aceptable.

El sedentarismo en el Ecuador ha ido en aumento debido a que no se realiza constantemente actividad física, los resultados de la encuesta nos dan un porcentaje muy favorable a los alumnos que practican estas actividades

ANSIEDAD

Tabla 3: porcentaje de ansiedad

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	3,1
A veces	157	81,8
Con frecuencia	27	14,1
Siempre o casi siempre	2	1,0
<i>Total</i>	192	100,0

Análisis Y Discusión

Al mirar la tabla anterior que tiene relación con la variable de la ansiedad en estudiantes del primer semestre de la facultad de ciencias de la salud pertenecientes a La Universidad Nacional De Chimborazo, observamos que 157 alumnos equivalente al 81.8% están en un nivel normal a moderado que es un rango aceptable en los universitarios ya que por sus actividades académicas suelen tener nerviosismos propios de sus estudios.

En España, la Universidad Católica San Antonio de Murcia, se da una investigación similar a la nuestra en donde los resultados indican que las estudiantes que practican la actividad física y también federadas tienen los niveles más bajos de ansiedad y depresión que las estudiantes sedentarias (Olmedilla et al., 2010), esto tiene que ver mucho con la presente investigación ya que la mayoría de los estudiantes encuestados pertenecen al sexo femenino y por los datos mostrados se podría mencionar que la condición física ayuda a evitar el trastorno de ansiedad.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que la Condición Física en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Salud se encuentra en un nivel aceptable.
- Se concluye que los niveles de Ansiedad en los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Salud se ubican en un nivel normal a moderado.
- La Condición física y Ansiedad de los estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de Ciencias de la Salud se encuentran relacionados medianamente.

Recomendaciones

- Se recomienda, dar horas charlas sobre la Ansiedad 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 y así promover el hábito deportivo de la población universitaria
- Se recomienda, brindar más importancia en casos de ansiedad ya que este trastorno sino se trata, en un futuro se puede transformar en una enfermedad mental.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2017). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(26), 333–354.
- Aragüez-Martín, G., Latorre Muela, J. M., Martín Recio, F. J., Montoro Escaño, J., Montoro Escaño, F. A., Diéguez Gisbert, M. J., & Mosquera Gamero, A. M. (2013). Evolución de la preparación física en el fútbol.
- Calero, S., & González, S. A. (2015). Preparación física y deportiva. Quito: Editorial de La Universidad de Las Fuerzas Armadas ESPE.
- Carta, N., & Del, E. (n.d.). Carta europea del deporte.
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 3–11.
- Diccionario, L. (2011). Real Academia Española. Recuperado El Junio De.
- Durán, S., Valdés, P., Godoy, A., & Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(3), 251–259.
- Escalante, L., & Pila, H. (2015). La condición física. Evolución histórica de este concepto.
- España, C. (2010). Para un mundo mejor. 4(6), 12–14.
- Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de Las Estructuras Del Juego Deportivo. Barcelona: INDE.
- Nieto, C., & Cárcamo, M. (2016). Entrenamiento y evaluación de la capacidad física militar. Revisión de la literatura. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (415), 75–86.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(167), 175–180.
- Orozco, W. N., & Baldares, M. J. V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497–507.
- Pando Orellana, L. A., & Lecumberri Salazar, B. (2012). ¿ Salud mental? *Revista Mexicana de Neurociencia*, 13(3), 168–169.
- Parris, E. (1995). Una reflexión de la Preparación Física desde la valoración de diversos criterios de autores. Centro de Tesis, Documentos, Publicaciones y Recursos Educativos.
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33(4), 497–498.

- Restrepo Ochoa, D. A., & Jaramillo Estrada, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública.
- Reyes-Ticas, J. A. (2010). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Trastornos de Ansiedad.
- Sierra, J. C. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Subjetividades*, 3(1), 10–59.
- Tapia Valle, C. A. (2019). Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De Ciencias De La Educación.
- Vaca García, M. R., Egas Romo, S. R., García Quiñonez, O. F., Feriz Otaño, L., & Rodríguez Torres, Á. F. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239–247.
- Vélez, D. C., González, J. C., & Ibáñez, J. C. (2013). El uso del Match Analysis para la mejora del rendimiento físico en los deportes de equipo.(The use of Match Analysis for improved physical performance in team sports). *CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. 文化-科技-体育* Doi: 10.12800/Ccd, 8(23), 147–154.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Por favor, es muy importante que conteste a las siguientes preguntas usted solo, sin tener en cuenta las respuestas de otras personas. Sus respuestas sólo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, conteste todas las preguntas con sinceridad y no las deje en blanco. Y aún más importante, sea sincero. Gracias por su cooperación con la ciencia.

Piense sobre su nivel de condición física (comparado con sus amigos/as) y elija la opción más adecuada para cada pregunta.

4.1 Mi condición física general es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.2 Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.3 Mi fuerza muscular es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.4 Mi velocidad / agilidad es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4.5 Mi flexibilidad es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

ANEXO 2

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. D.

POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: _____ Edad: ____ Sexo: ____ Religión:

Grado: _____ Sección: _____ Fecha: ____/____/____ Fecha de nacimiento. ____/____/____

Dirección: _____ Teléfono: _____

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Tengo tanto apetito como antes.					
2	Nota que estoy perdiendo peso.					
3	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.					
4	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.					
5	Me canso sin motivo.					
6	Tengo la mente tan clara como antes.					
7	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto.					
8	Tengo esperanza en el futuro.					
9	Estoy más irritable que antes.					
10	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.					
11	Me siento con temor sin razón.					
12	Despierto con facilidad o siento pánico.					
13	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.					
14	Me tiemblan las manos y las piernas.					
15	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura.					
16	Me siento débil y me canso fácilmente.					
17	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.					
18	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.					
TOTAL DE PUNTOS						

ANEXO 3



La suscrita Directora del Proyecto de Investigación "PRAFACVID" de la
Universidad Nacional de Chimborazo

Emite la siguiente

CREENCIAL

Al señor estudiante JUAN JOEL ROBALINO SHAGÑAY portador de la cédula de identidad #0605971068, estudiante de la carrera de Cultura Física, para aplicar las encuestas que forman parte del proyecto de investigación denominado "Programa recreativo sobre actividades físicas, factores asociados y calidad de vida", en la Universidad Nacional de Chimborazo.

El investigador forma parte del grupo de semillero perteneciente al grupo de investigación Actividad Física, Salud y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Riobamba, 01 de junio del 2019.

Atentamente,

Mgs. Susana Paz Viteri
**DIRECTORA DE
PRAFACVID**

ANEXO 4



Aplicación de las encuestas a la carrera de enfermería



Aplicación de las encuestas a la carrera de laboratorio clínico